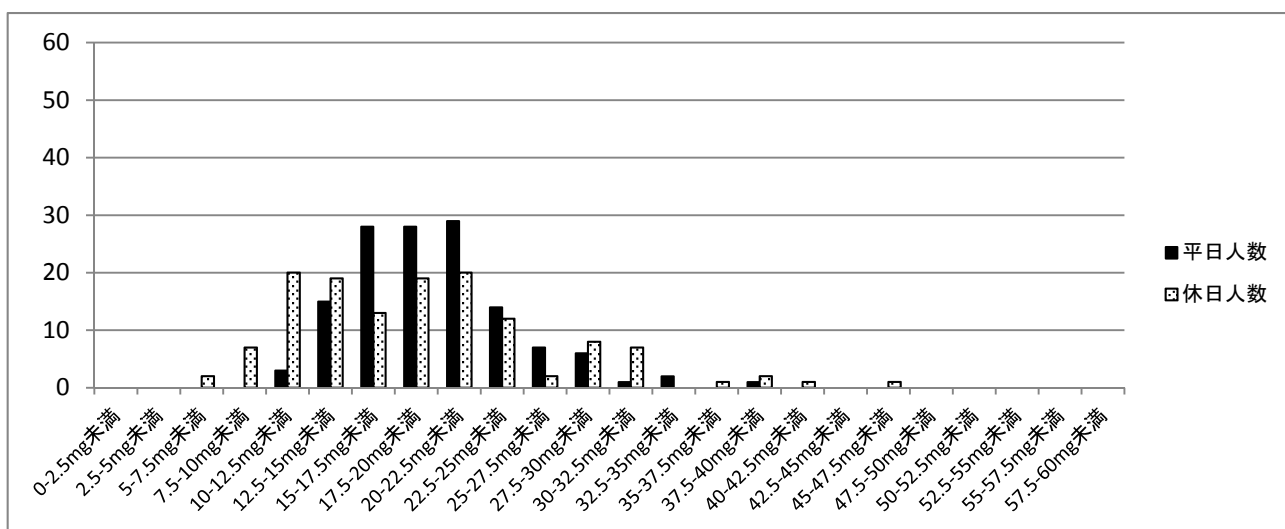
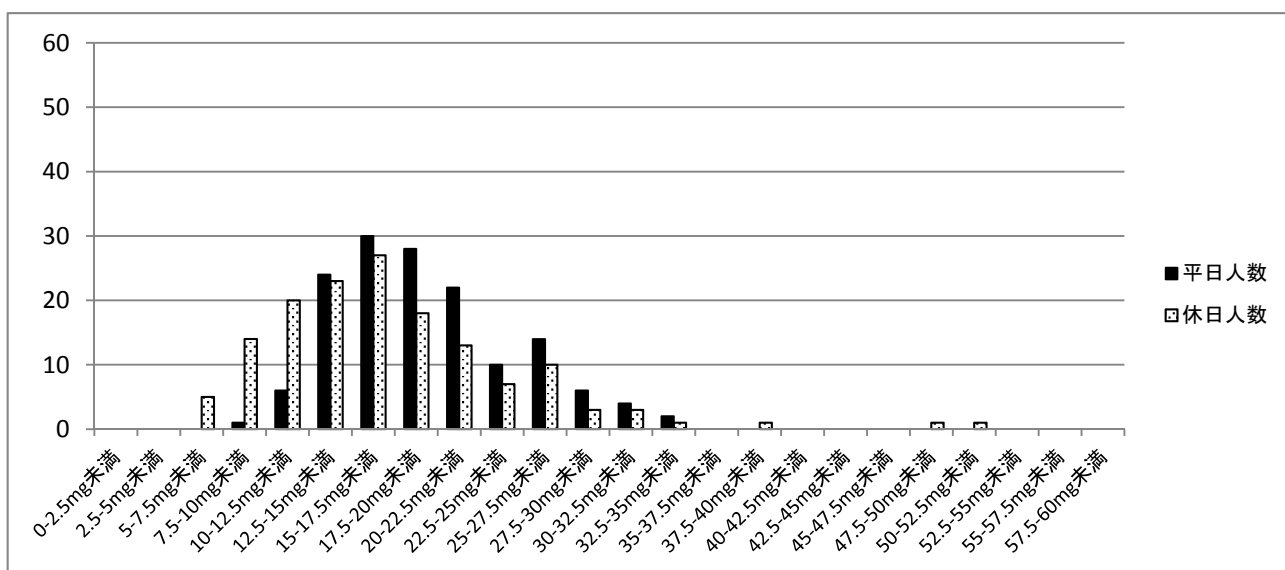


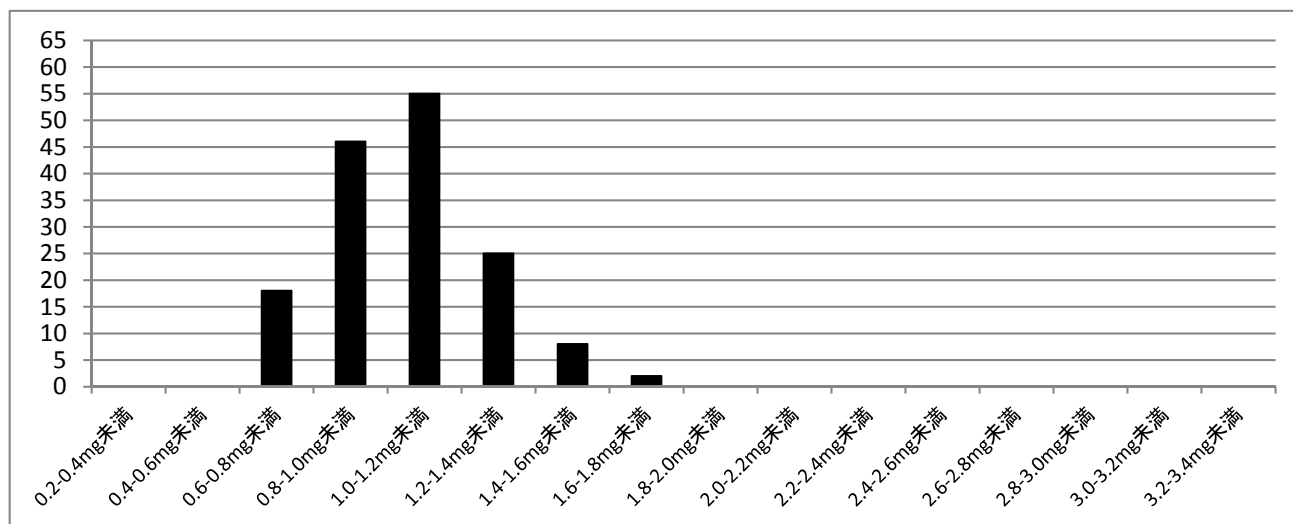
<図 180>ナイアシン摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小5女子、176人) : 縦軸は人数



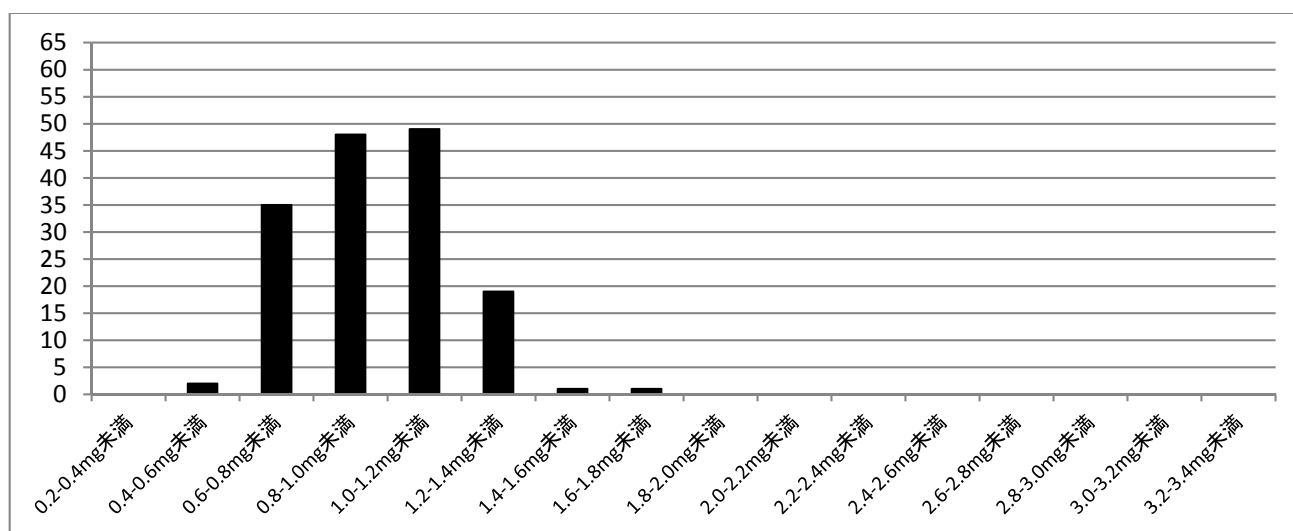
<図 181>ナイアシン摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (中2男子、134人) : 縦軸は人数



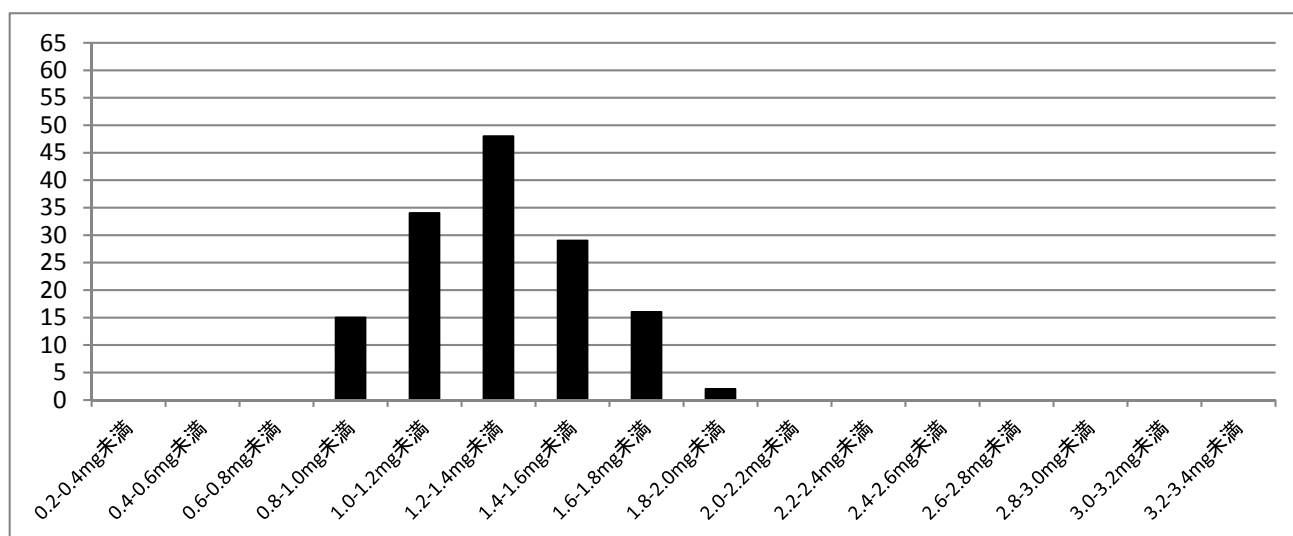
<図 182>ナイアシン摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (中2女子、147人) : 縦軸は人数



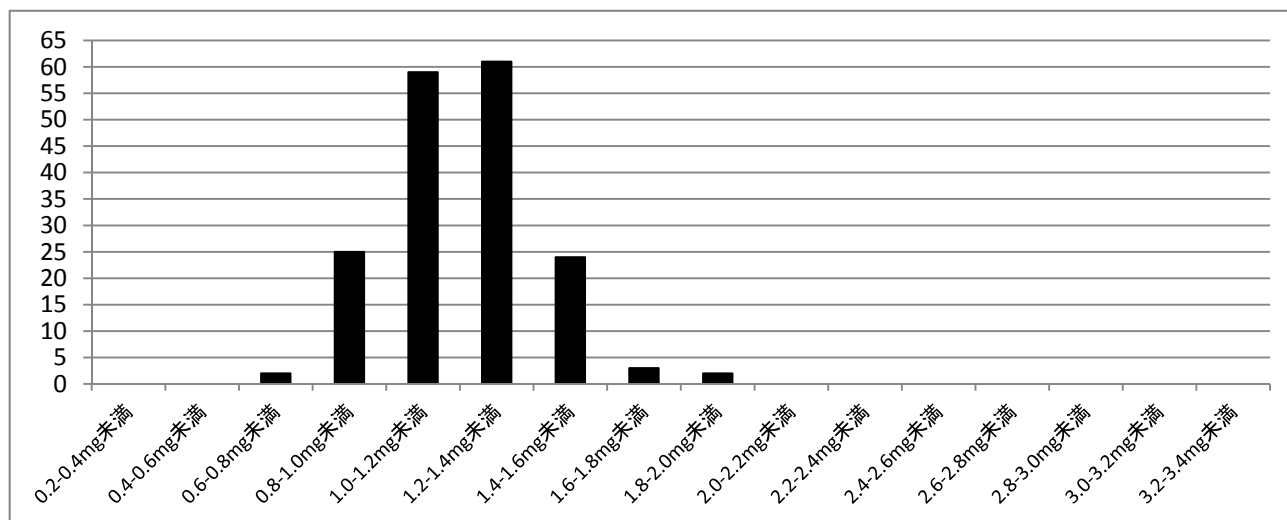
<図 183> ビタミン B6 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 3 男子、154 人) : 縦軸は人数



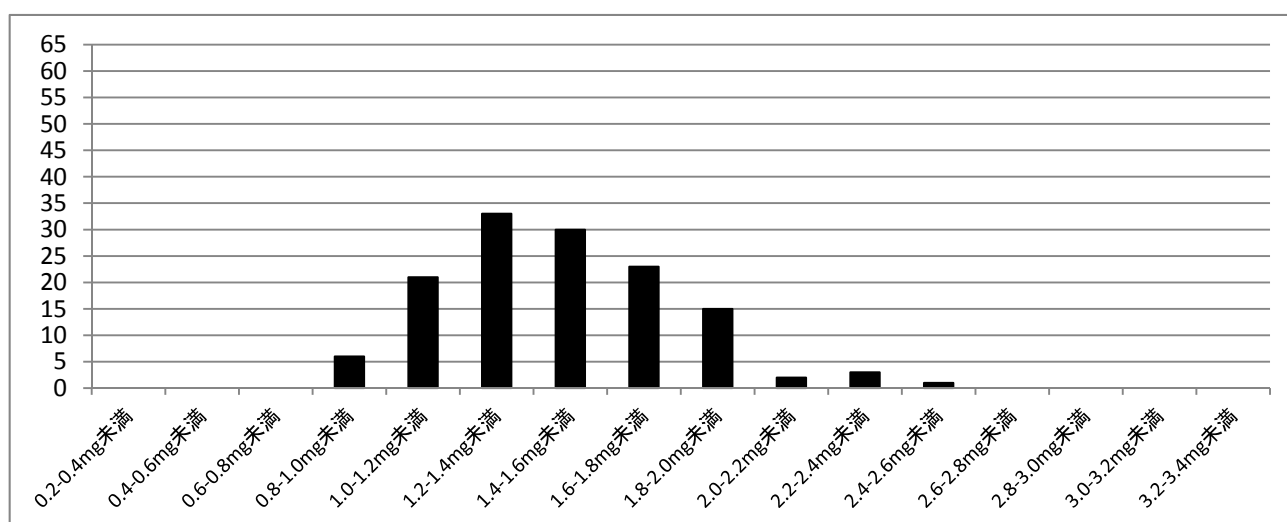
<図 184> ビタミン B6 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 3 女子、155 人) : 縦軸は人数



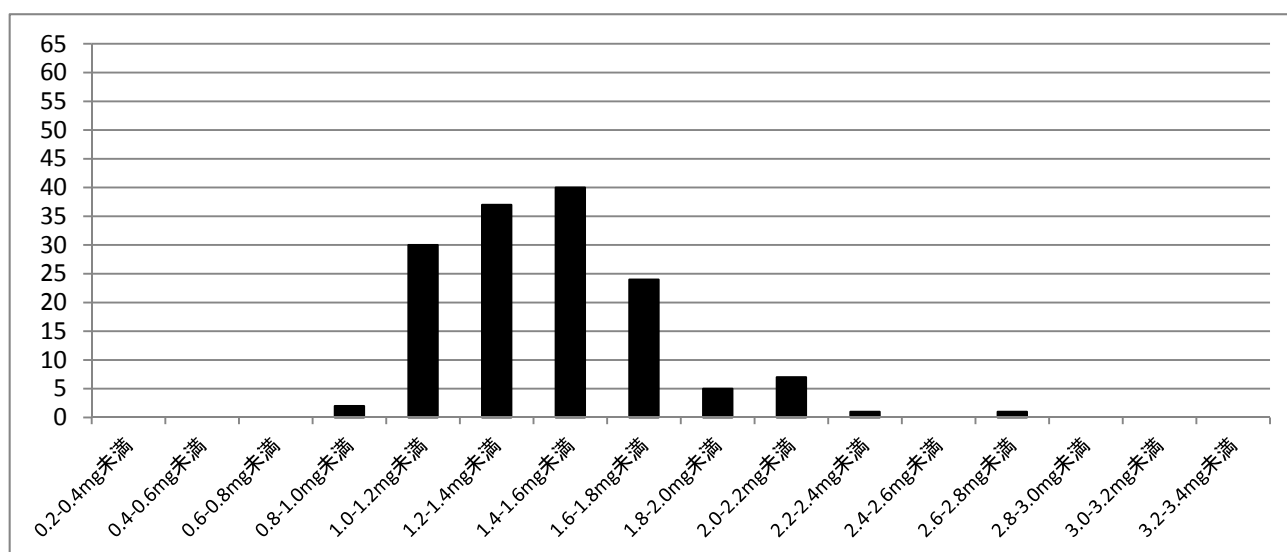
<図 185> ビタミン B6 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 5 男子、144 人) : 縦軸は人数



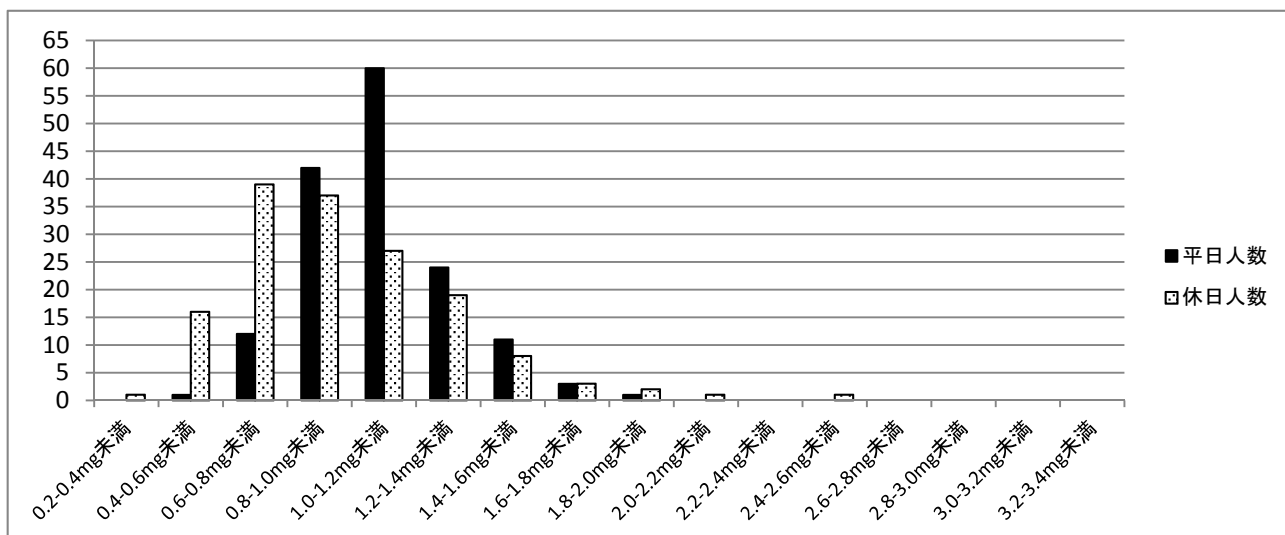
<図 186> ビタミン B6 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 5 女子、176 人) : 縦軸は人数



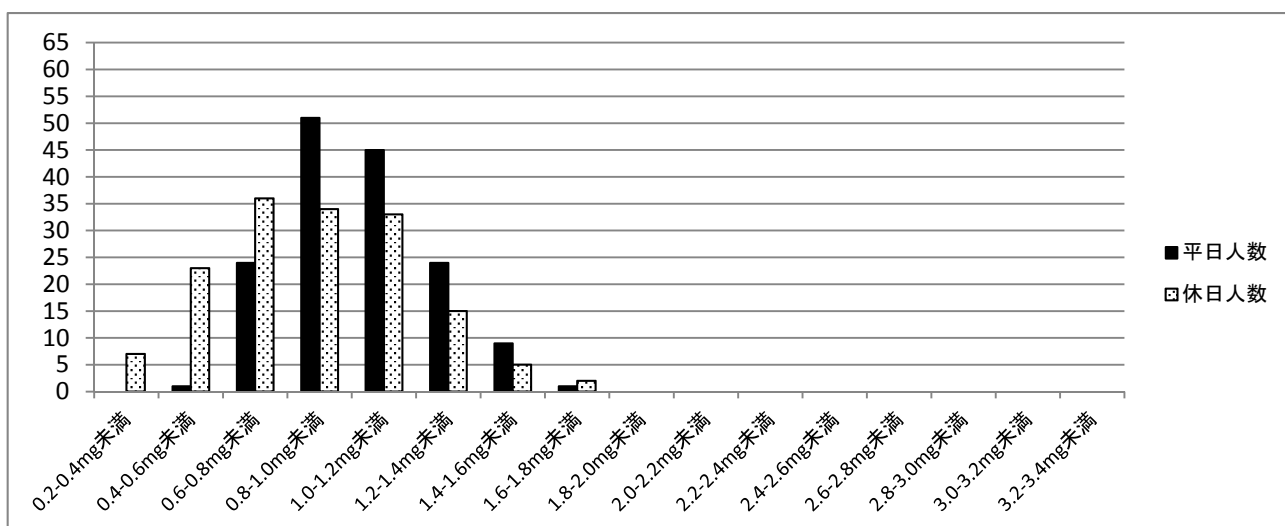
<図 187> ビタミン B6 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (中 2 男子、134 人) : 縦軸は人数



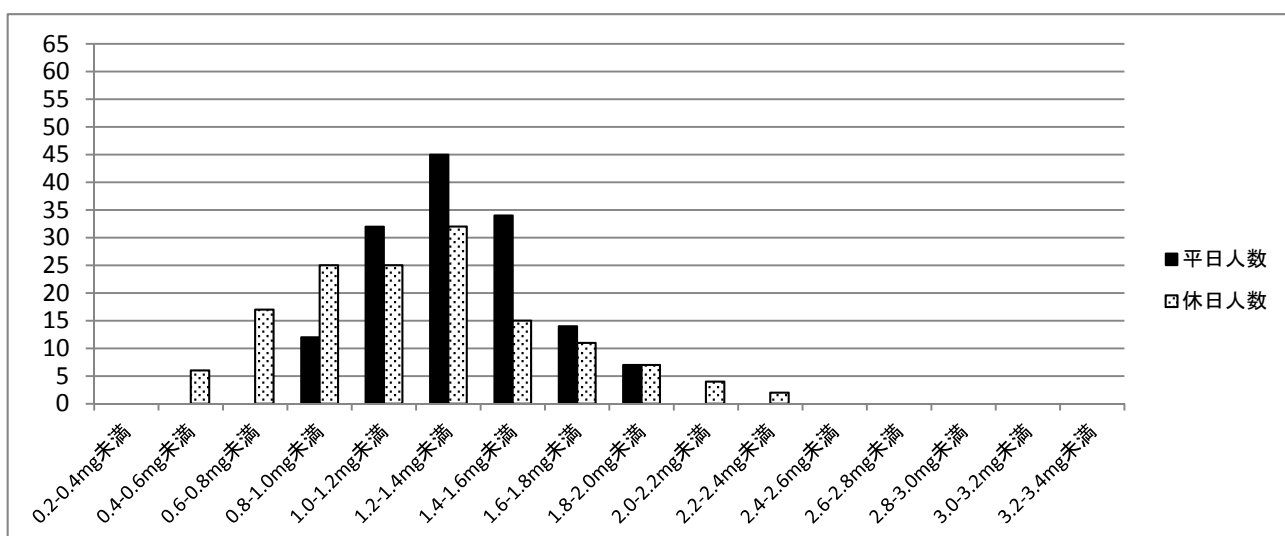
<図 188> ビタミン B6 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (中 2 女子、147 人) : 縦軸は人数



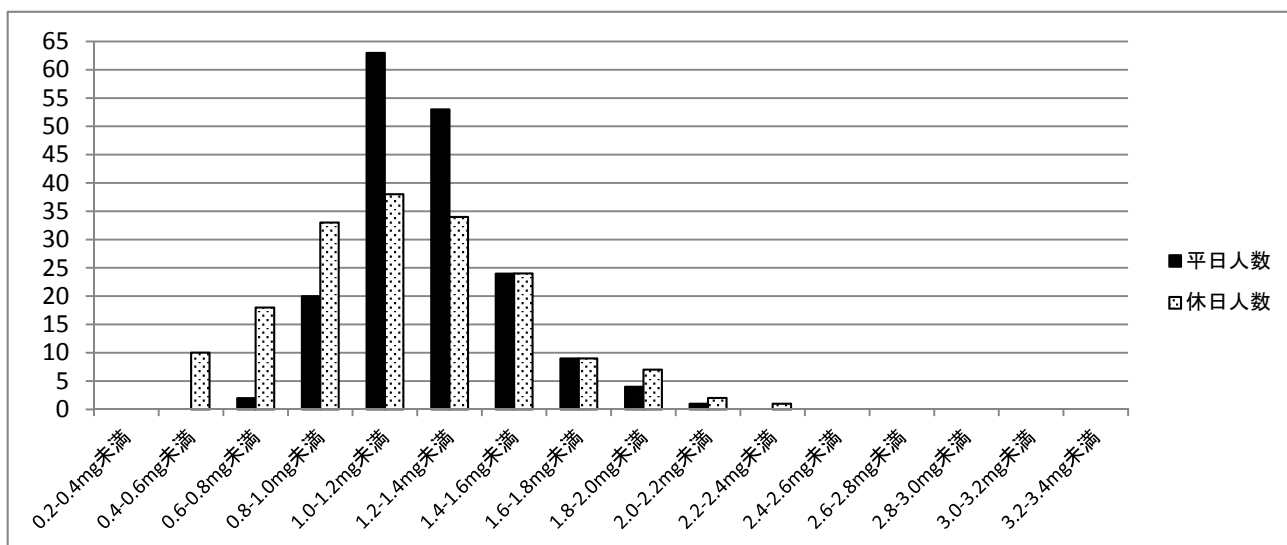
<図 189> ビタミン B6 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小3男子、154人) : 縦軸は人数



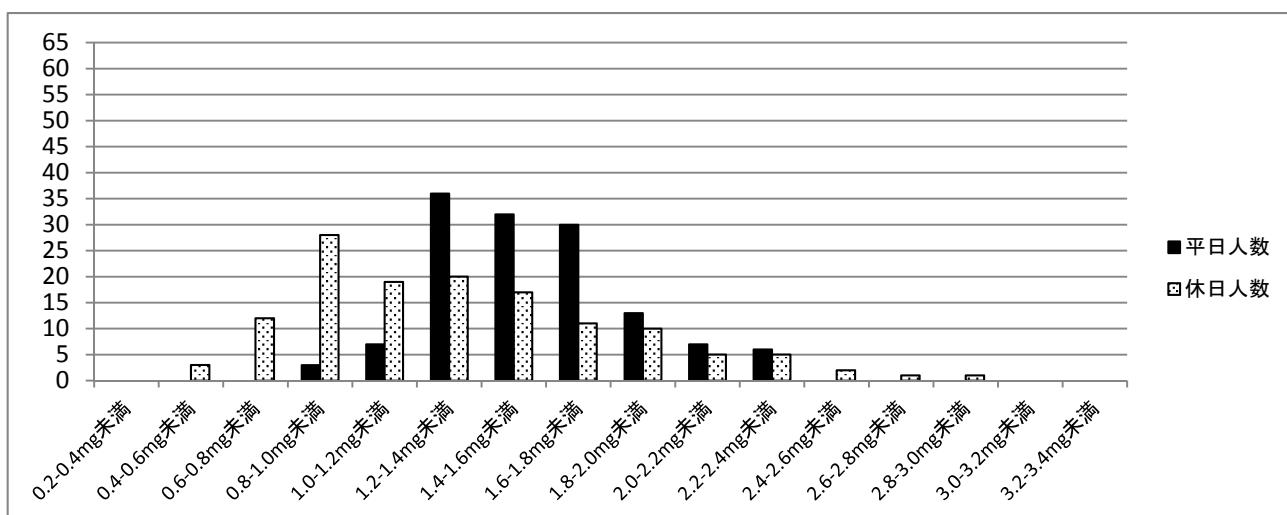
<図 190> ビタミン B6 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小3女子、155人) : 縦軸は人数



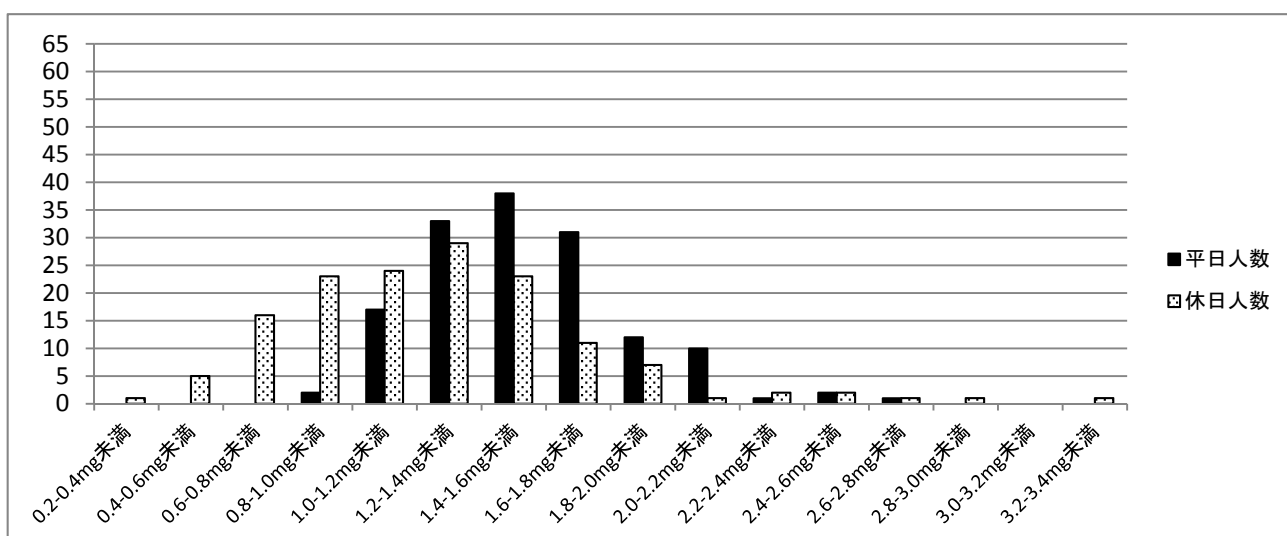
<図 191> ビタミン B6 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小5男子、144人) : 縦軸は人数



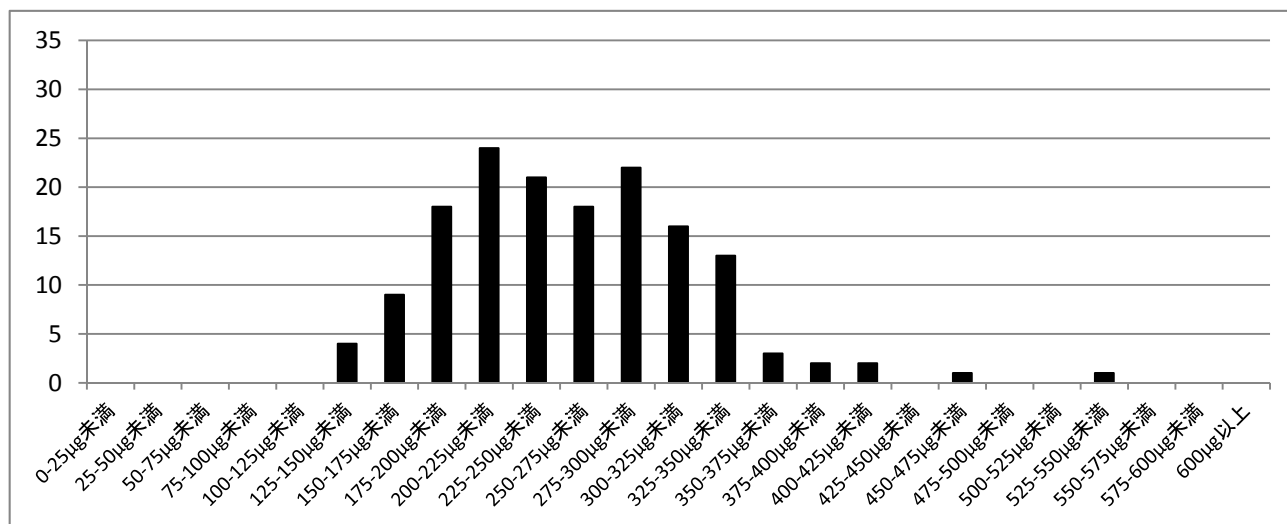
＜図 192＞ビタミン B6 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小 5 女子、176 人) : 縦軸は人数



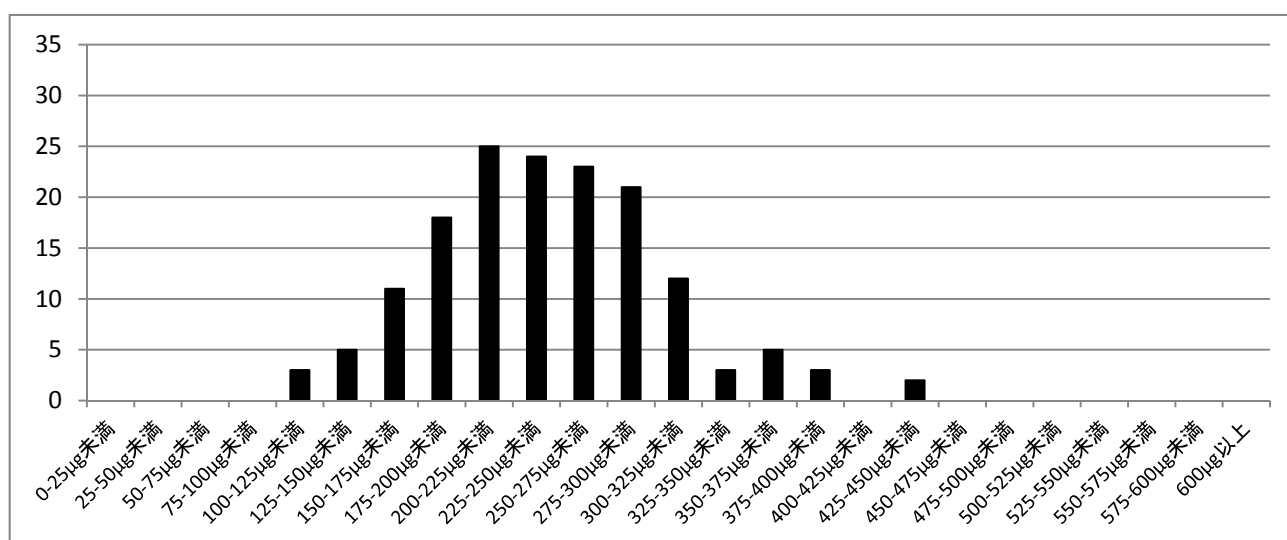
＜図 193＞ビタミン B6 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (中 2 男子、134 人) : 縦軸は人数



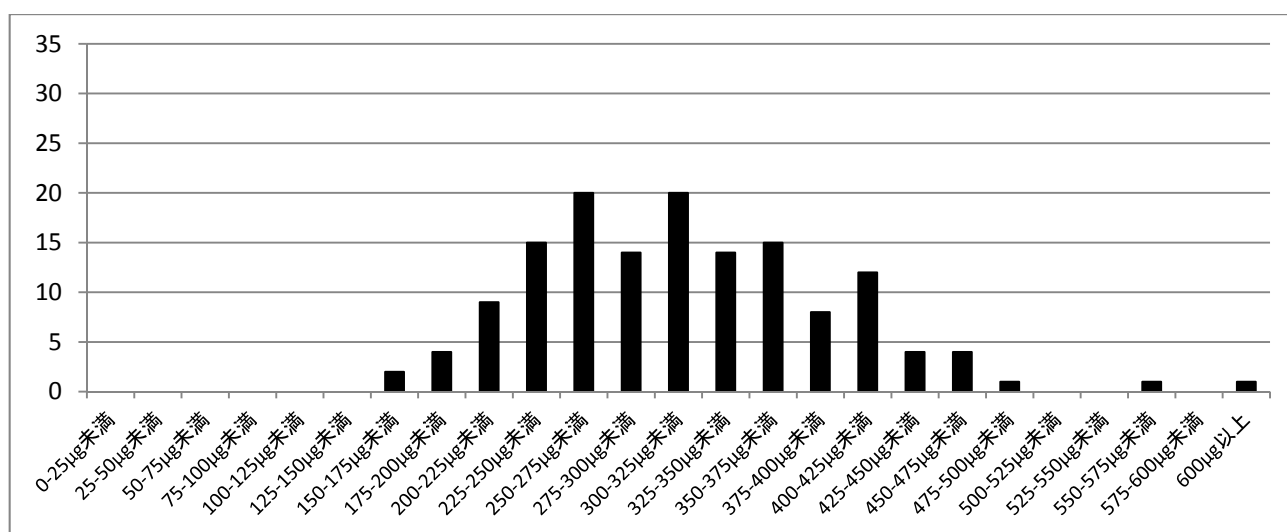
＜図 194＞ビタミン B6 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (中 2 女子、147 人) : 縦軸は人数



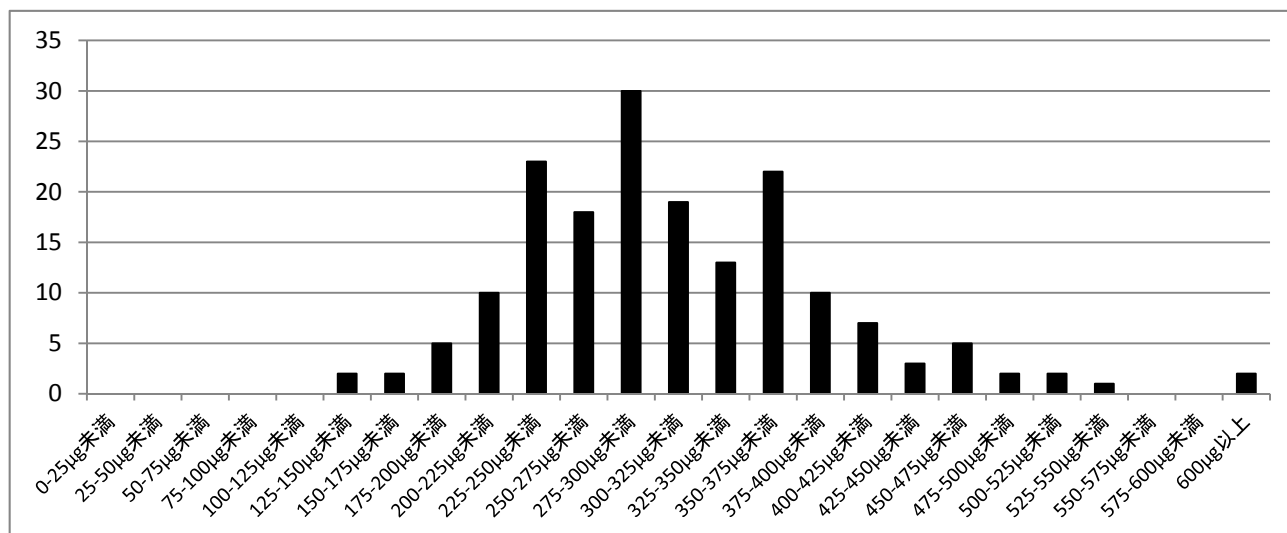
＜図 195＞葉酸摂取量(μg)の分布、3日間平均（小3男子、154人）：縦軸は人数



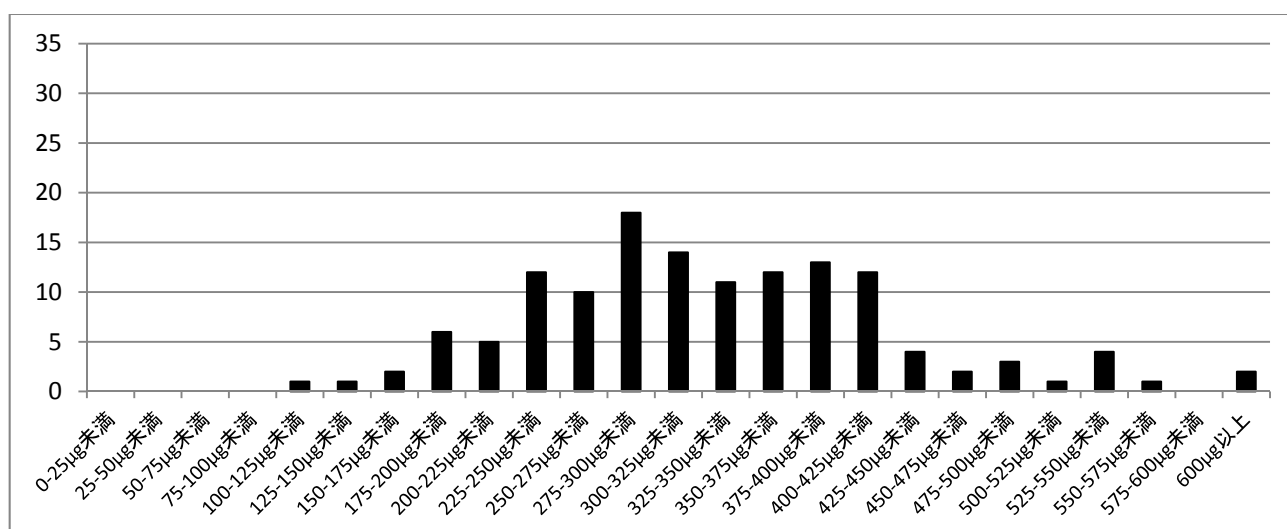
＜図 196＞葉酸摂取量(μg)の分布、3日間平均（小3女子、155人）：縦軸は人数



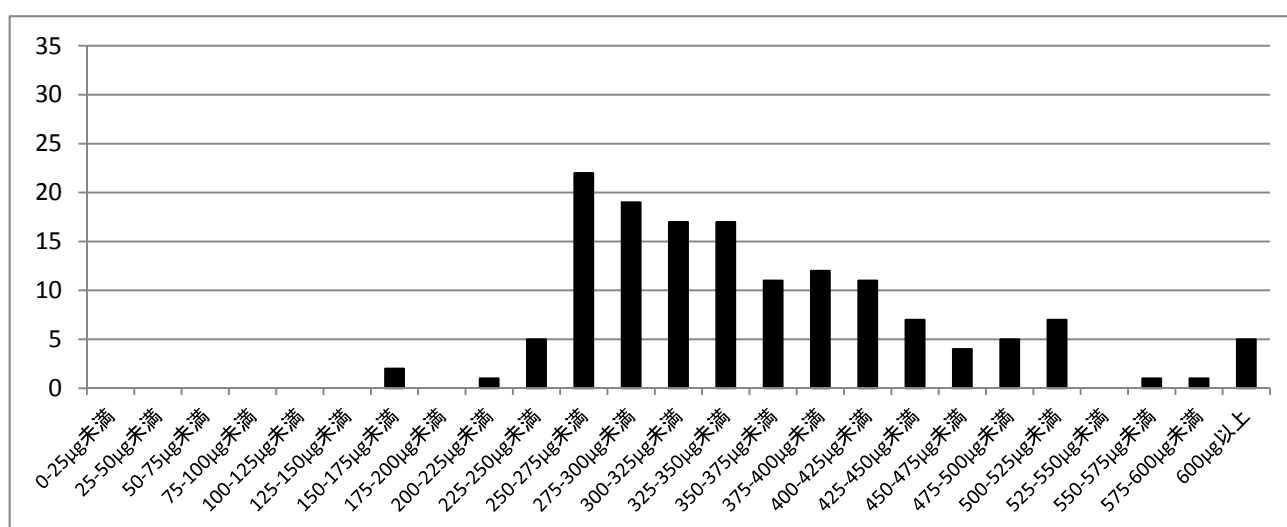
＜図 197＞葉酸摂取量(μg)の分布、3日間平均（小5男子、144人）：縦軸は人数



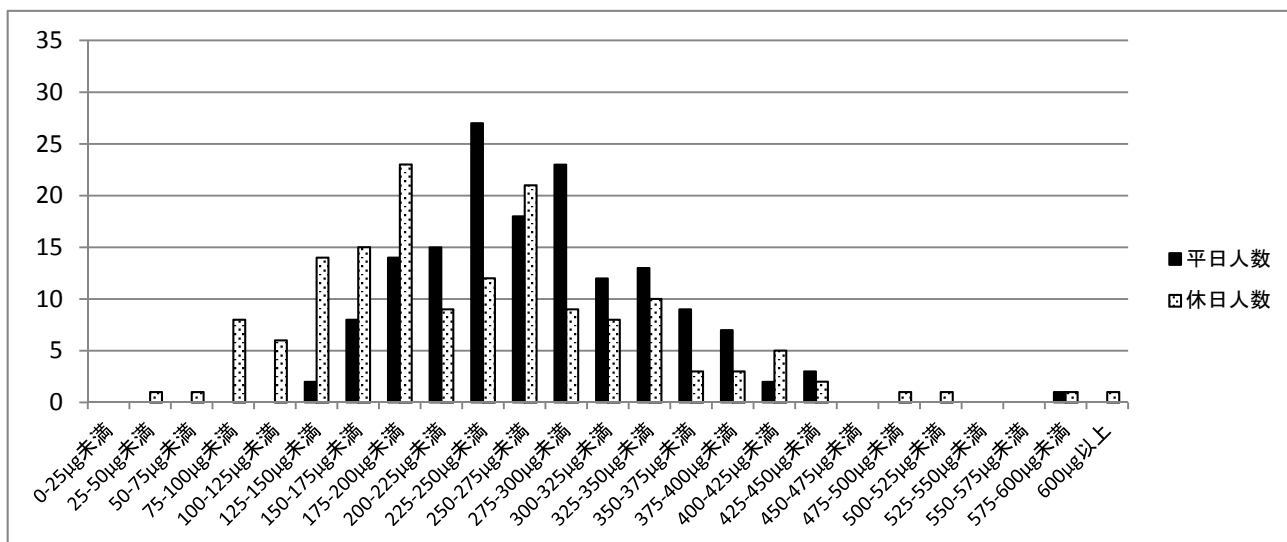
＜図 198＞葉酸摂取量(μg)の分布、3日間平均（小5女子、176人）：縦軸は人数



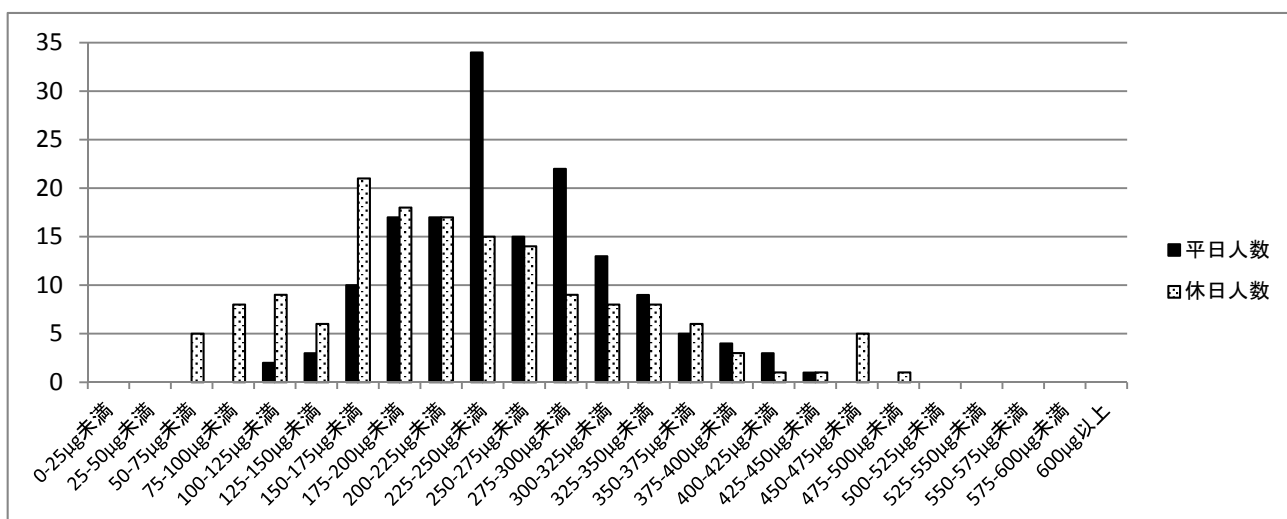
＜図 199＞葉酸摂取量(μg)の分布、3日間平均（中2男子、134人）：縦軸は人数



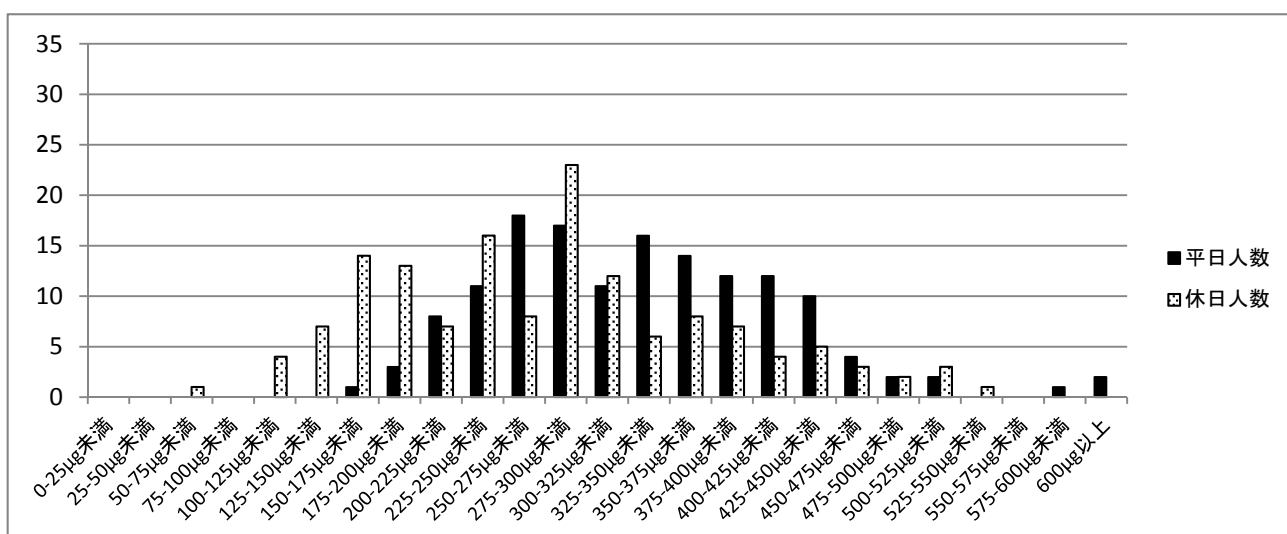
＜図 200＞葉酸摂取量(μg)の分布、3日間平均（中2女子、147人）：縦軸は人数



<図 201>葉酸摂取量(μg)の分布、平日と休日の比較 (小3男子、154人)：縦軸は人数

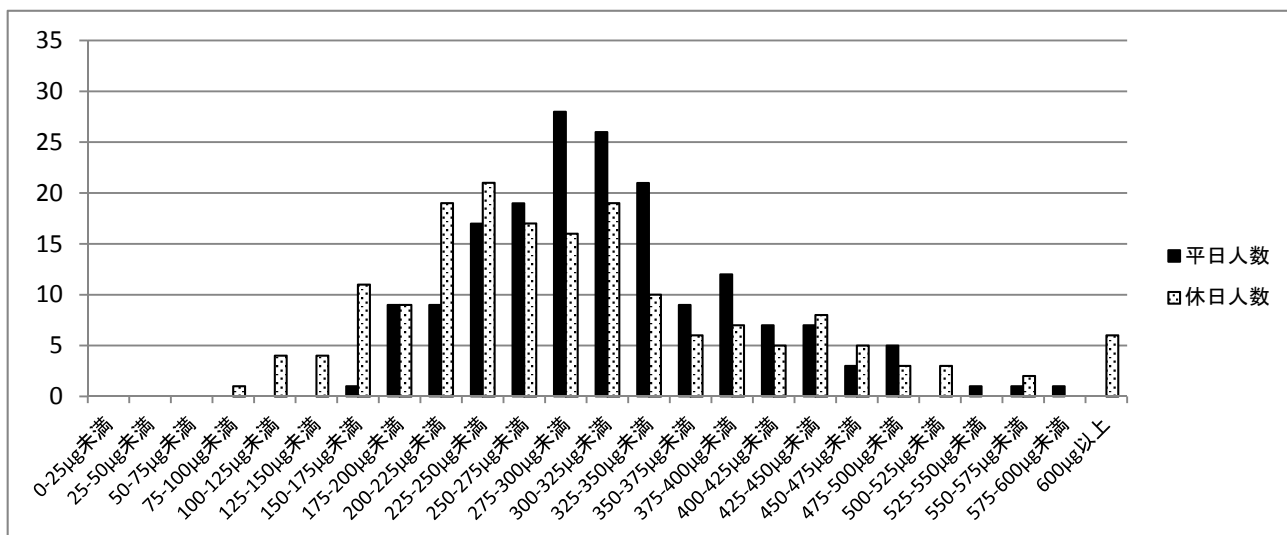


<図 202>葉酸摂取量(μg)の分布、平日と休日の比較 (小3女子、155人)：縦軸は人数

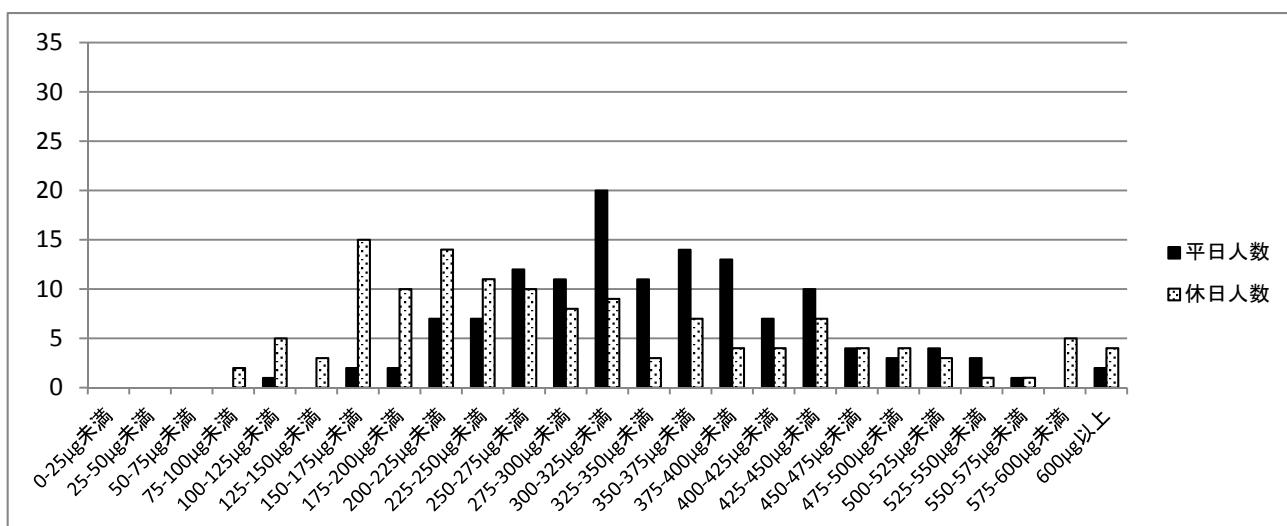


<図 203>葉酸摂取量(μg)の分布、平日と休日の比較 (小5男子、144人)：縦軸は人数

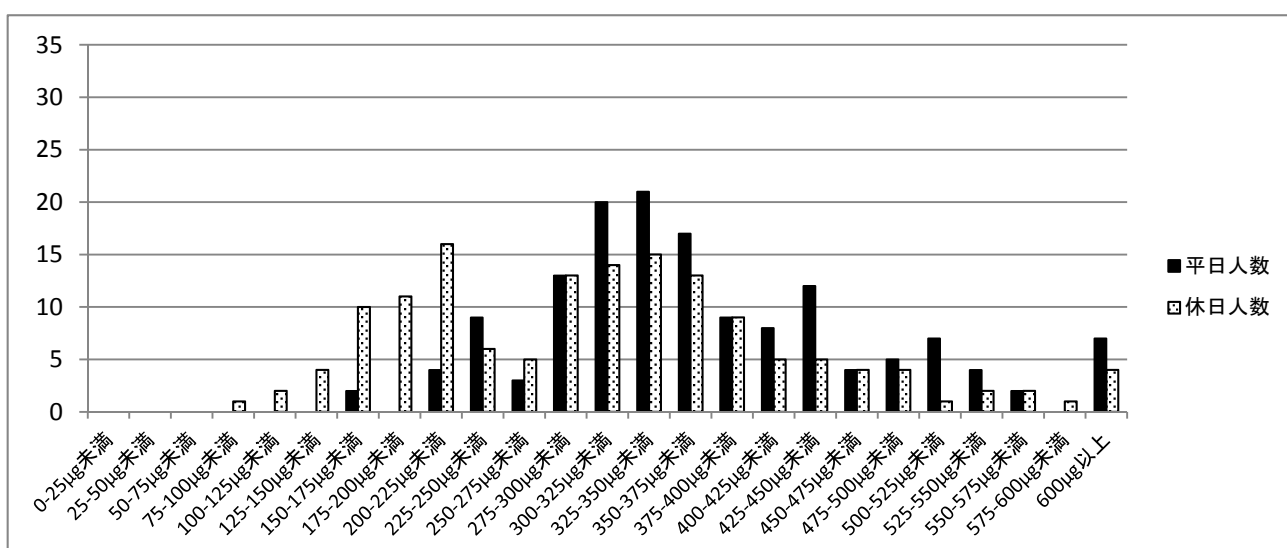




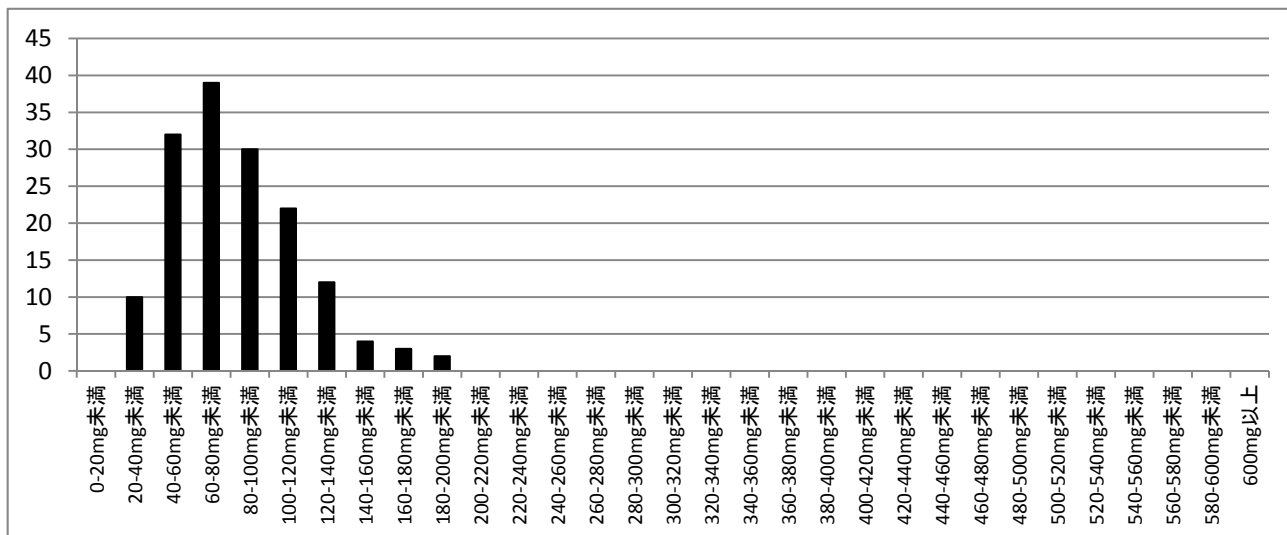
<図 204>葉酸摂取量(μg)の分布、平日と休日の比較 (小5女子、176人)：縦軸は人数



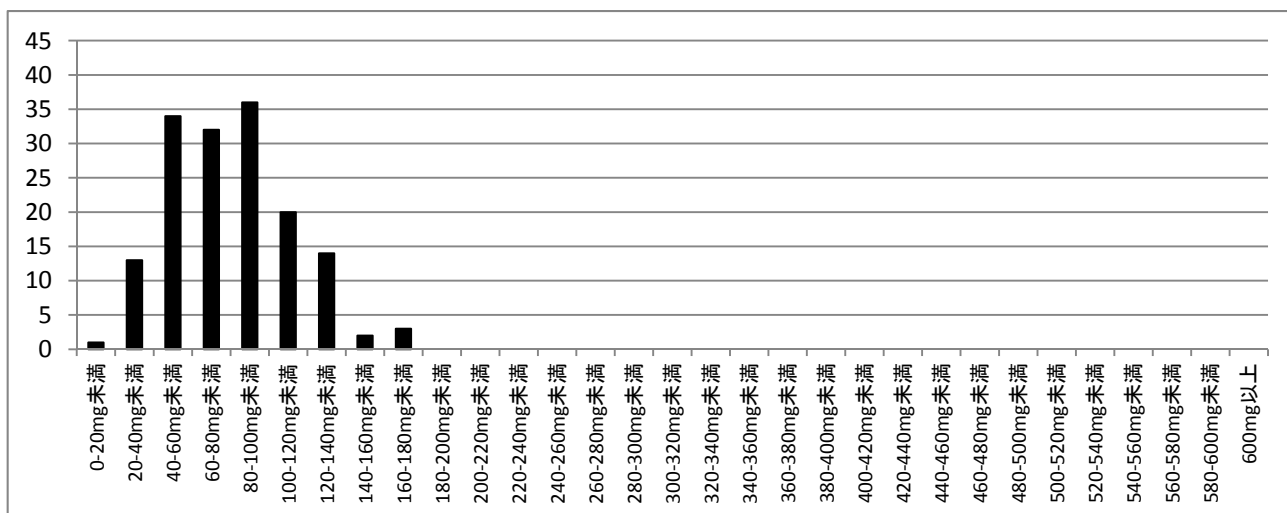
<図 205>葉酸摂取量(μg)の分布、平日と休日の比較 (中2男子、134人)：縦軸は人数



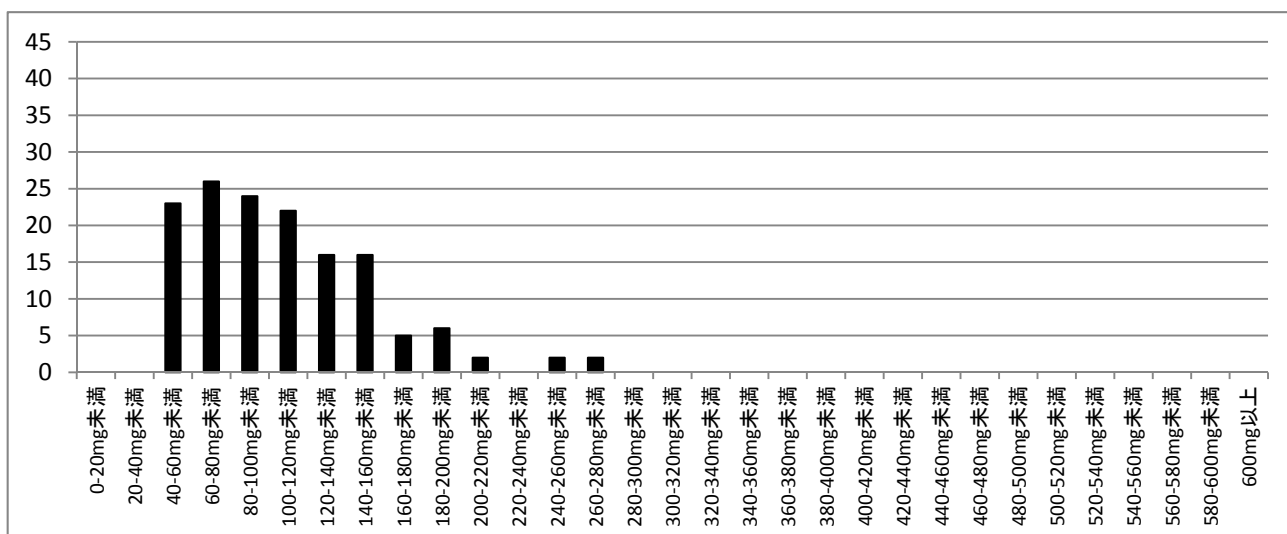
<図 206>葉酸摂取量(μg)の分布、平日と休日の比較 (中2女子、147人)：縦軸は人数



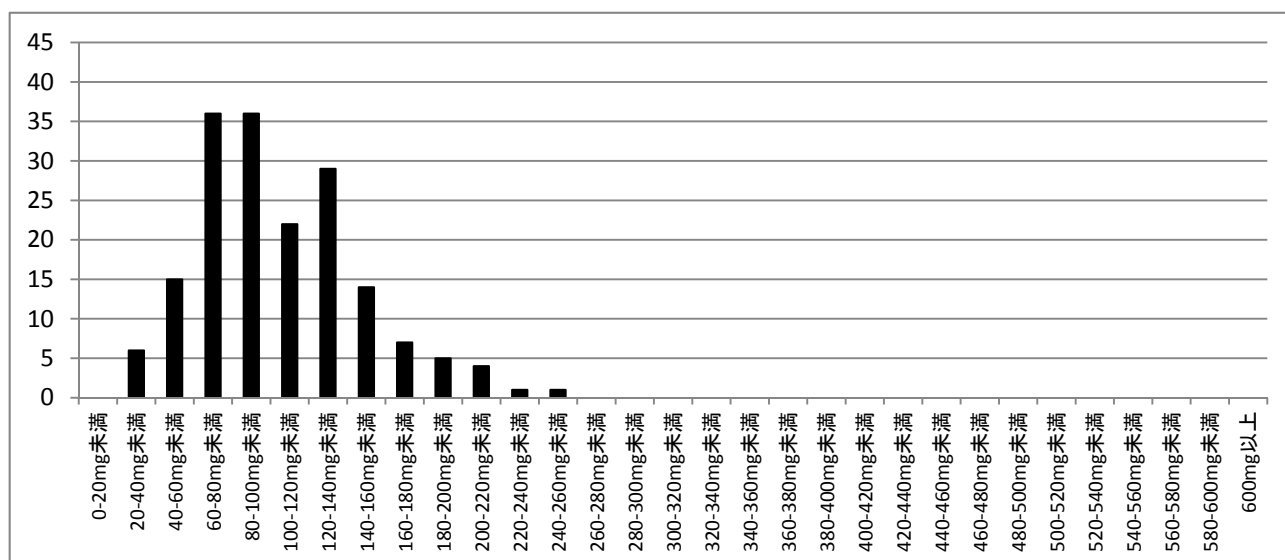
＜図 207＞ビタミン C 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 3 男子、154 人) : 縦軸は人数



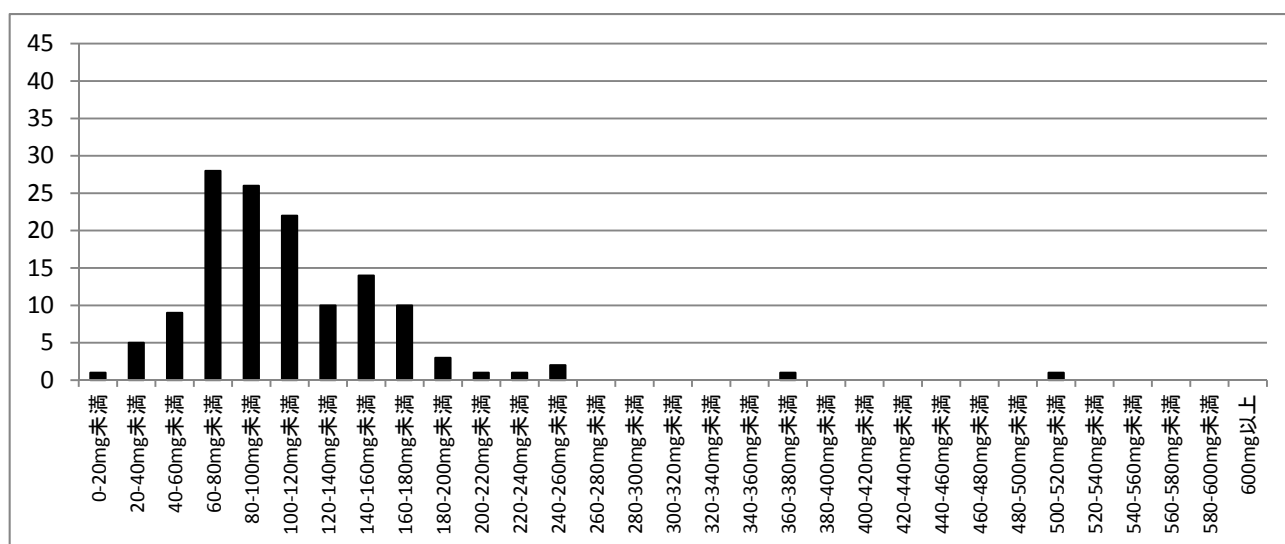
＜図 208＞ビタミン C 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 3 女子、155 人) : 縦軸は人数



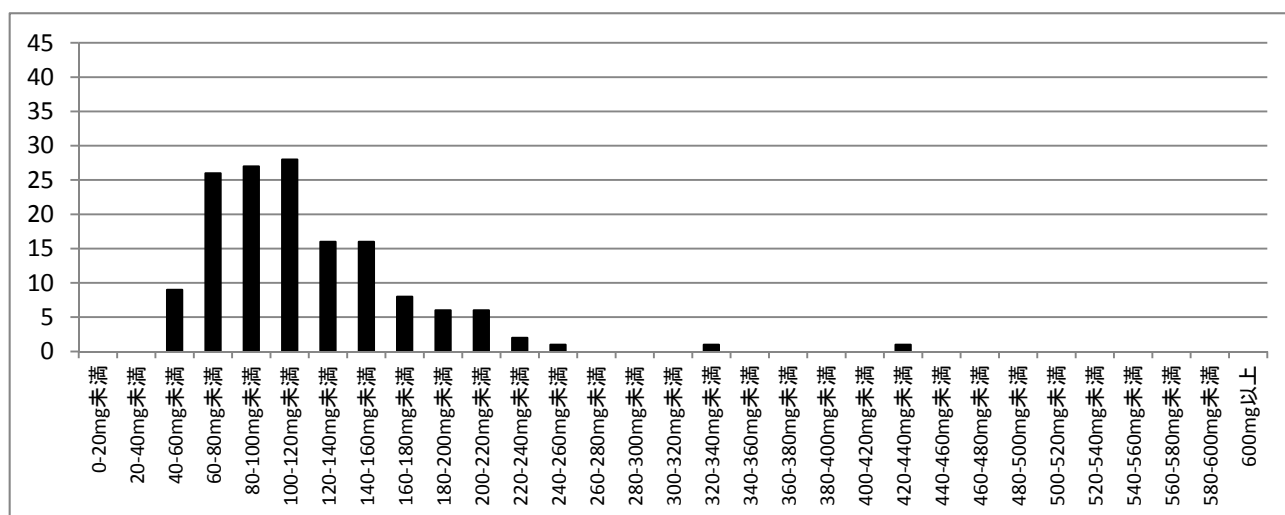
＜図 209＞ビタミン C 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 5 男子、144 人) : 縦軸は人数



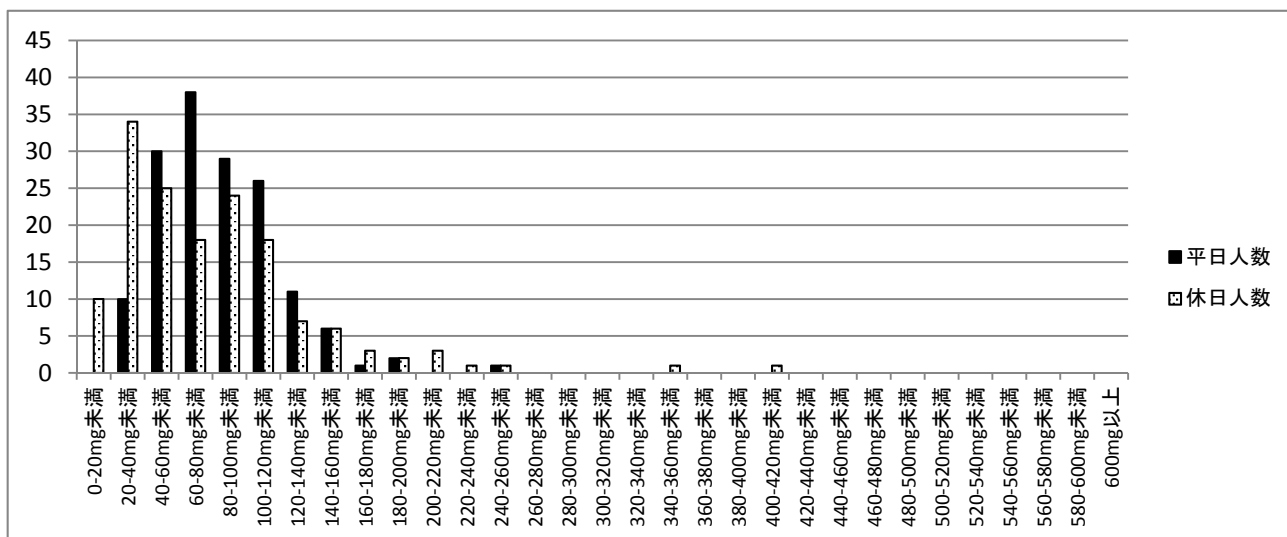
＜図 210＞ビタミン C 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 5 女子、176 人) : 縦軸は人数



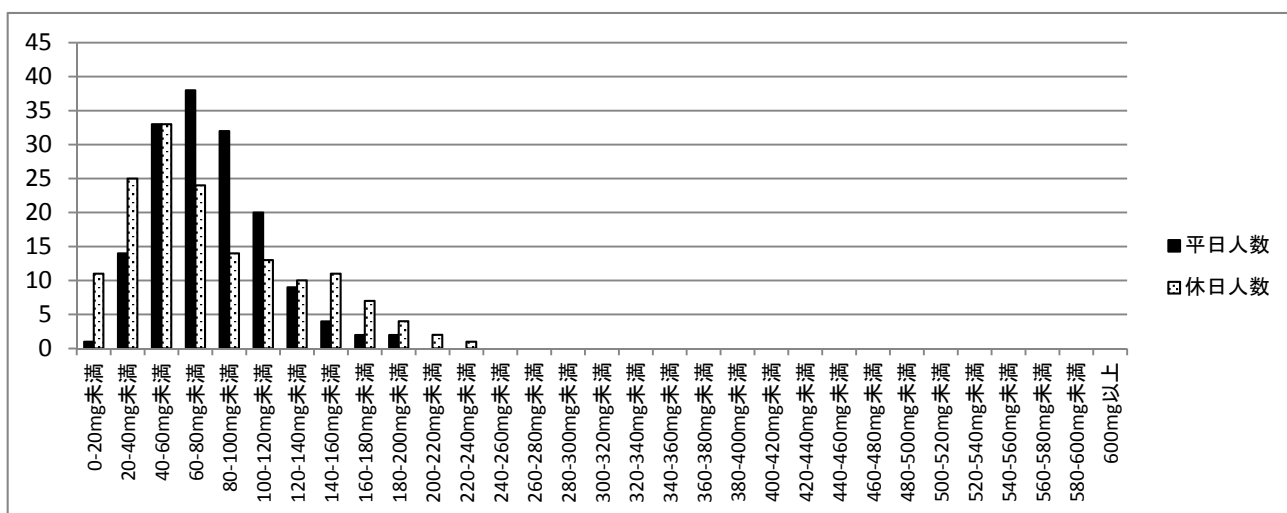
＜図 211＞ビタミン C 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (中 2 男子、134 人) : 縦軸は人数



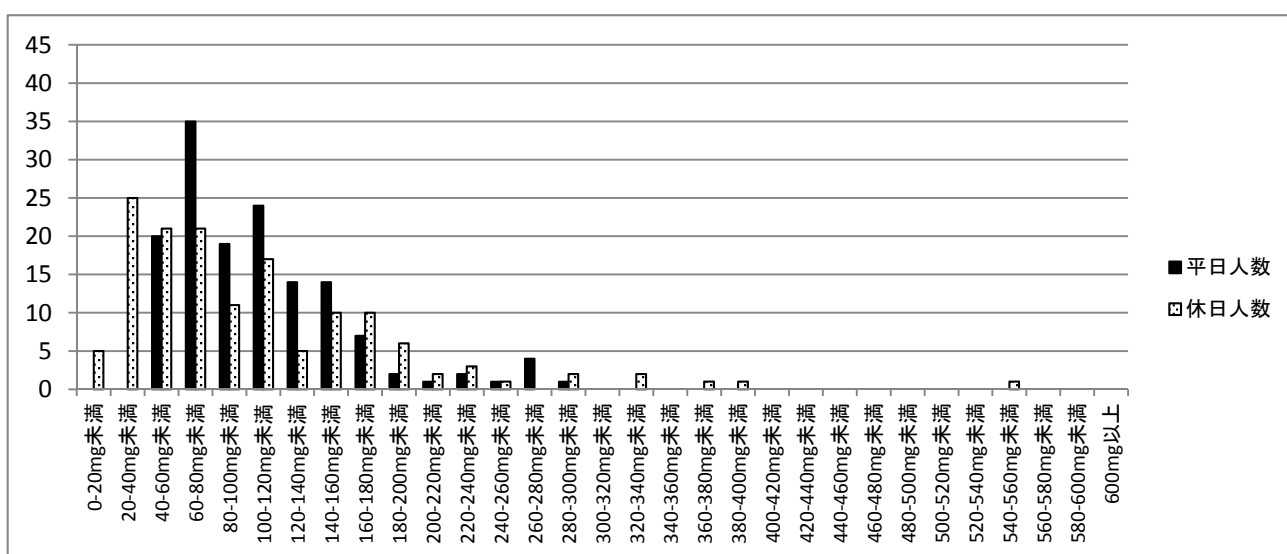
＜図 212＞ビタミン C 摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (中 2 女子、147 人) : 縦軸は人数



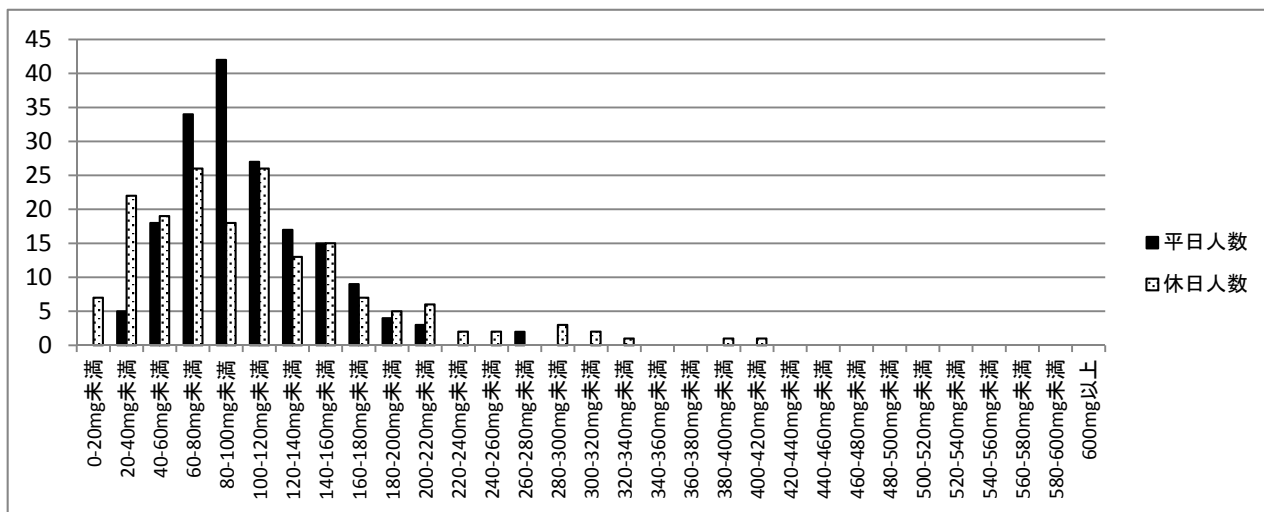
＜図 213＞ビタミン C 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小3男子、154人) : 縦軸は人数



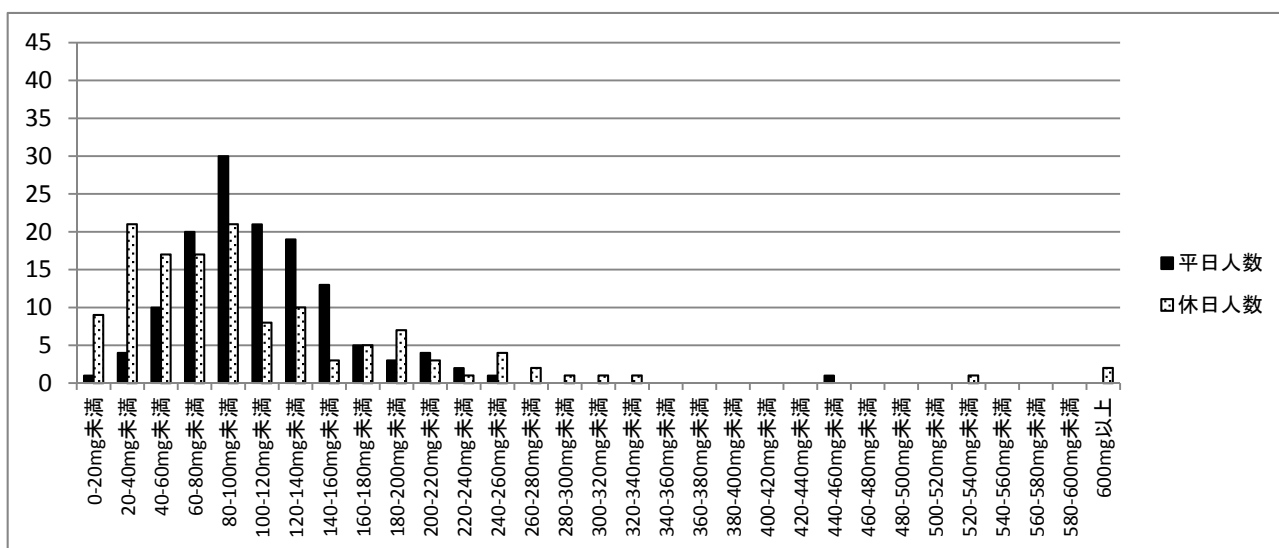
＜図 214＞ビタミン C 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小3女子、155人) : 縦軸は人数



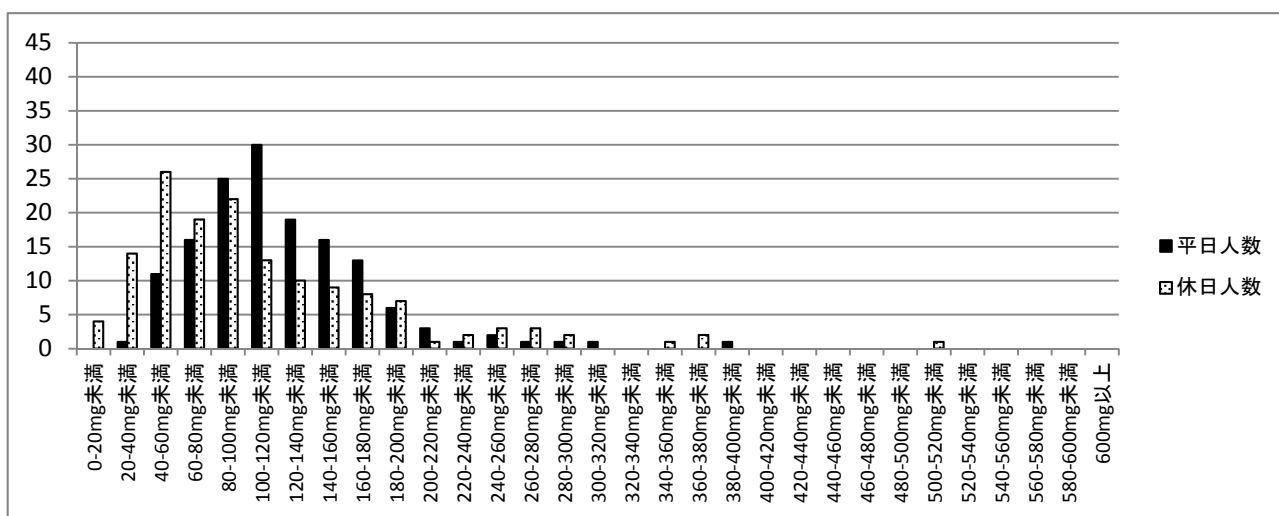
＜図 215＞ビタミン C 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小5男子、144人) : 縦軸は人数



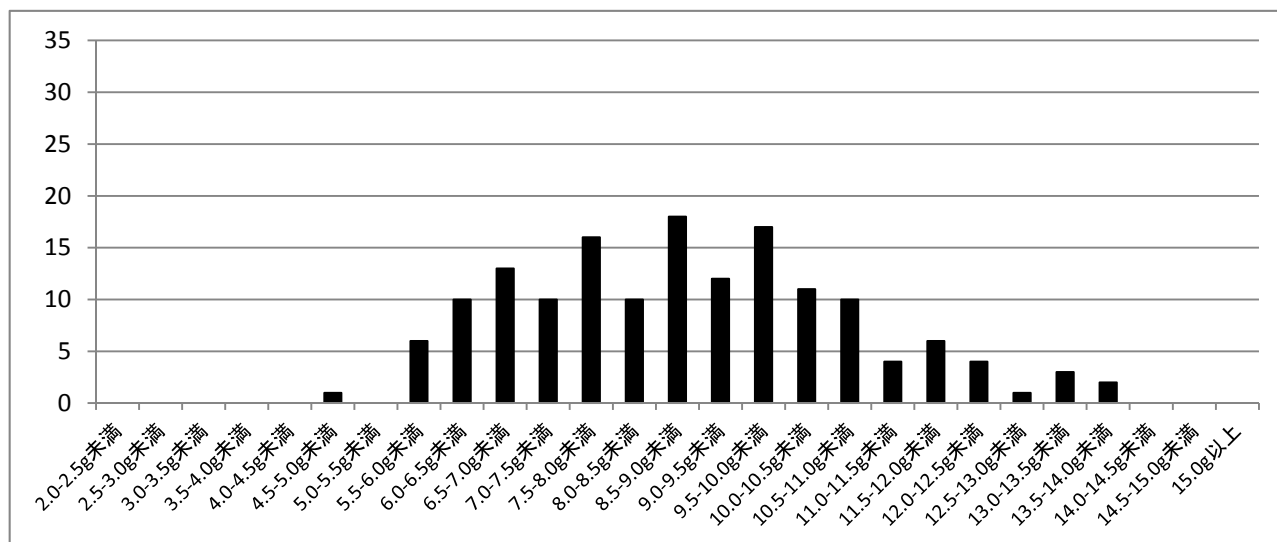
＜図 216＞ビタミン C 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小 5 女子、176 人) : 縦軸は人数



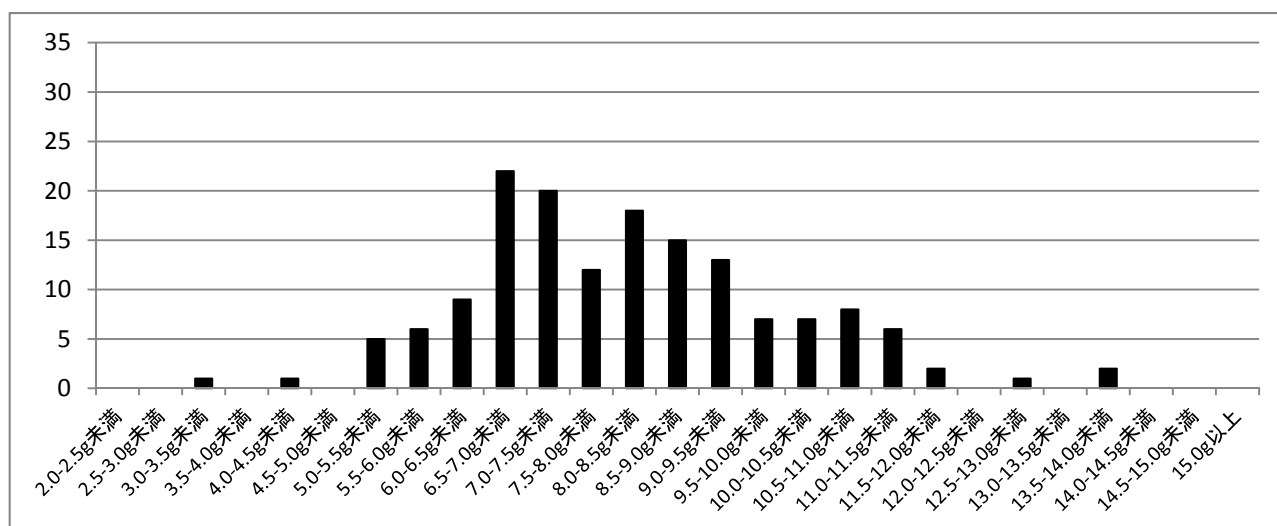
＜図 217＞ビタミン C 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (中 2 男子、134 人) : 縦軸は人数



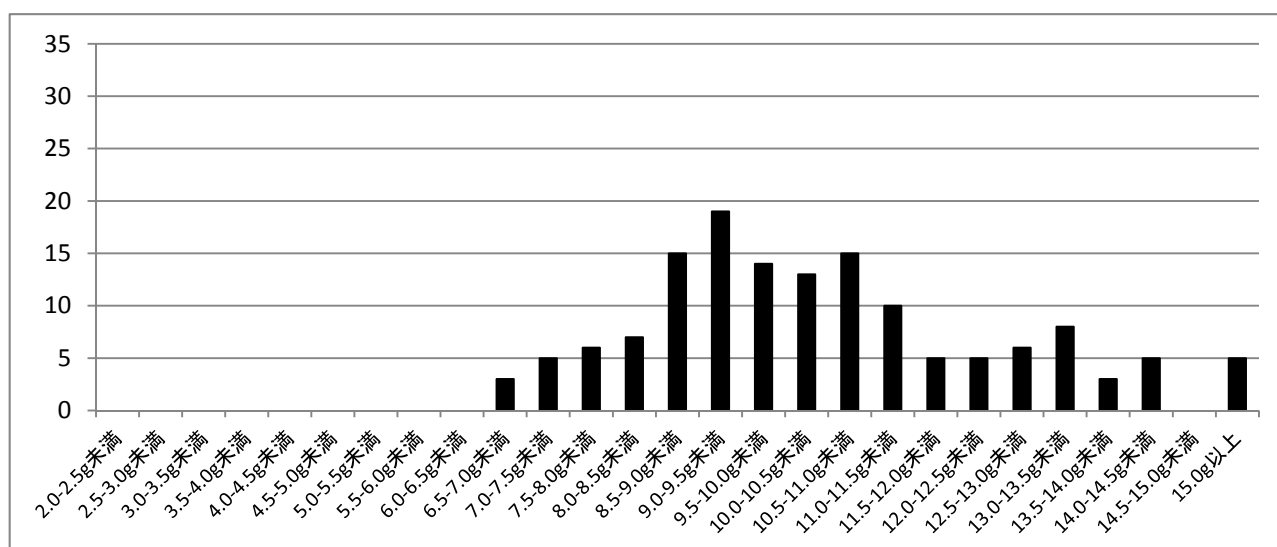
＜図 218＞ビタミン C 摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (中 2 女子、147 人) : 縦軸は人数



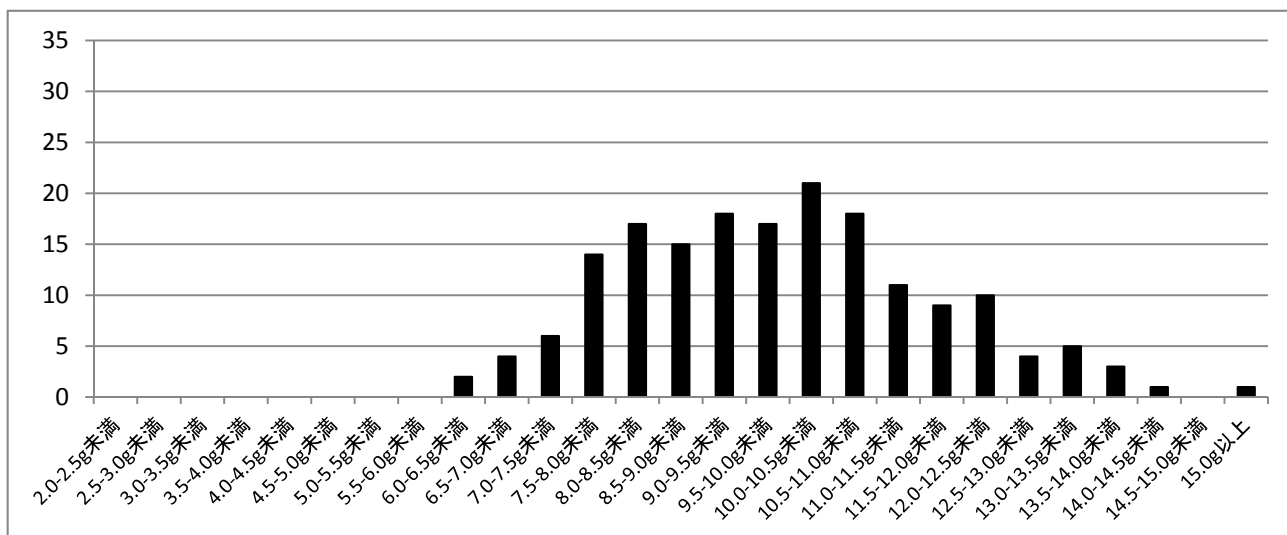
<図 219>食塩（相当量）摂取量(g)の分布、3日間平均（小3男子、154人）：縦軸は人数



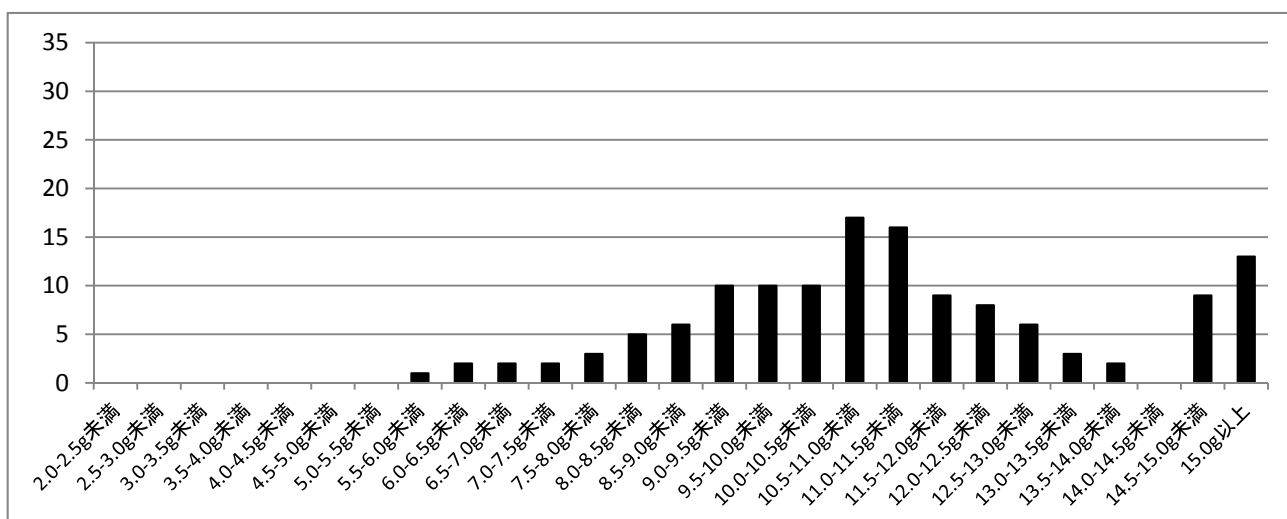
<図 220>食塩（相当量）摂取量(g)の分布、3日間平均（小3女子、155人）：縦軸は人数



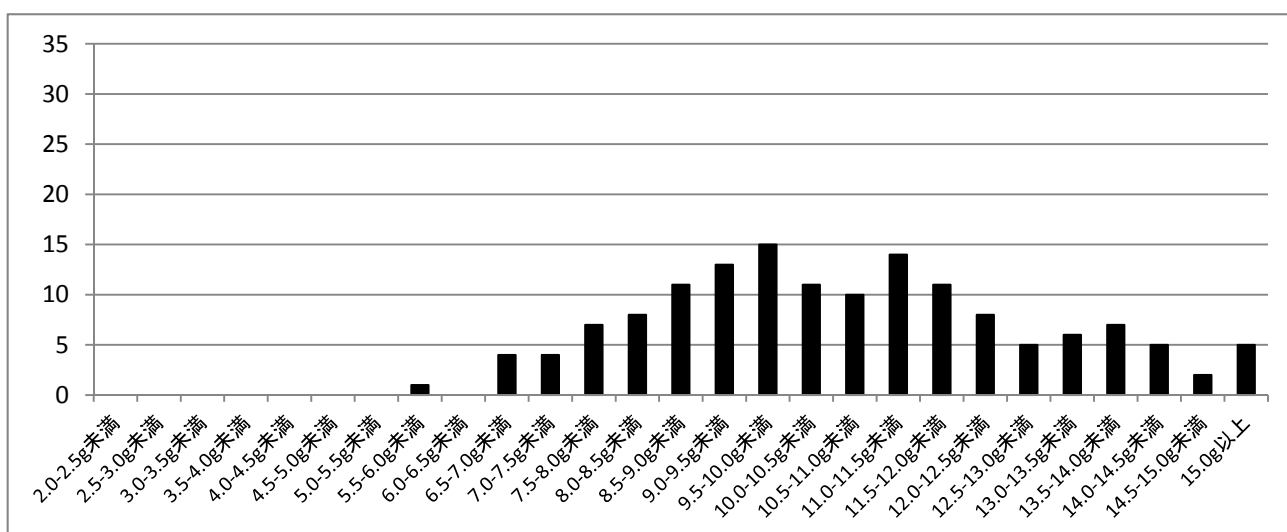
<図 221>食塩（相当量）摂取量(g)の分布、3日間平均（小5男子、144人）：縦軸は人数



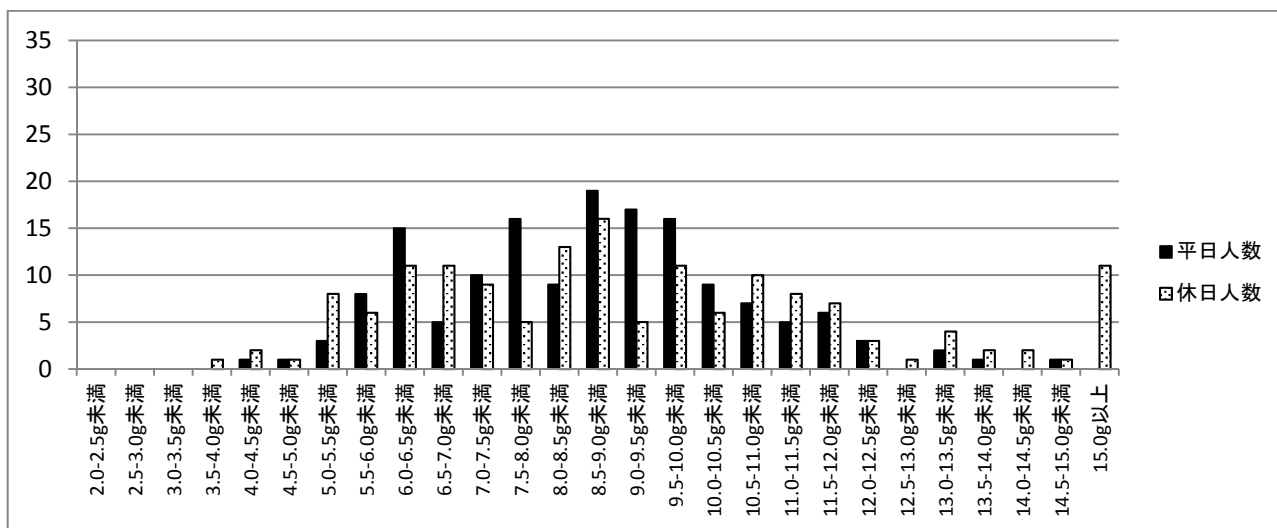
<図 222>食塩（相当量）摂取量(g)の分布、3日間平均（小5女子、176人）：縦軸は人数



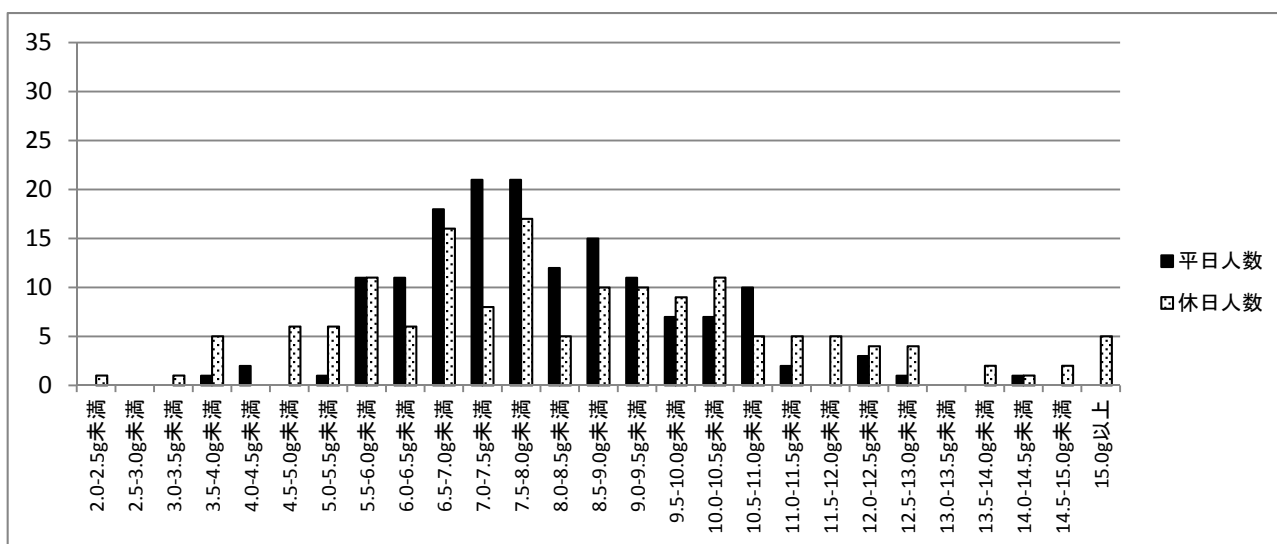
<図 223>食塩（相当量）摂取量(g)の分布、3日間平均（中2男子、134人）：縦軸は人数



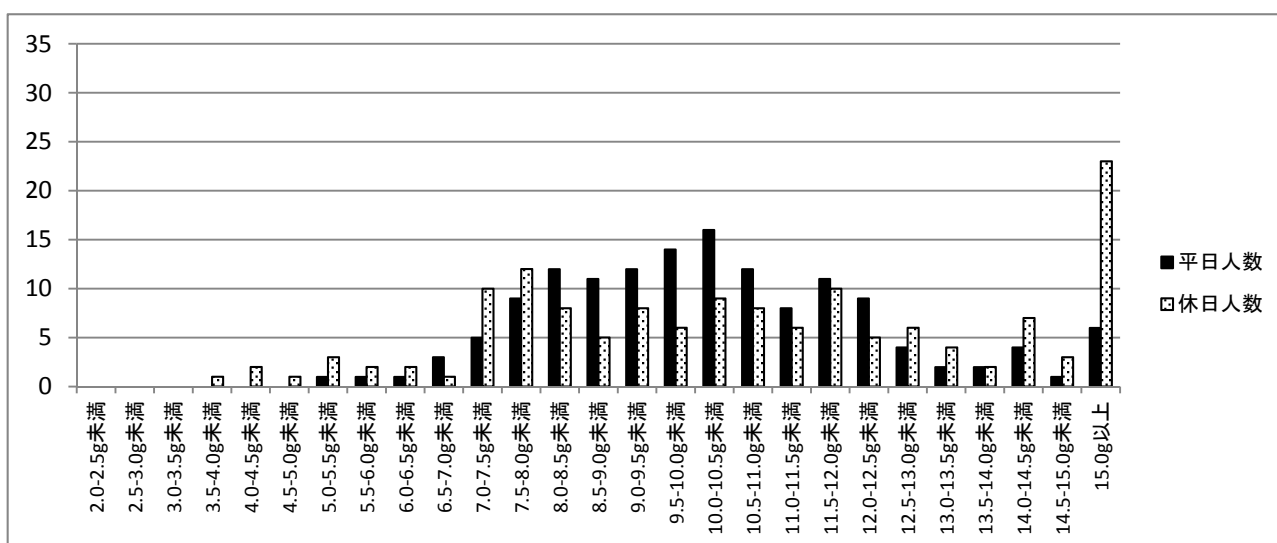
<図 224>食塩（相当量）摂取量(g)の分布、3日間平均（中2女子、147人）：縦軸は人数



＜図 225＞食塩（相当量）摂取量(g)の分布、平日と休日の比較（小3男子、154人）：縦軸は人数

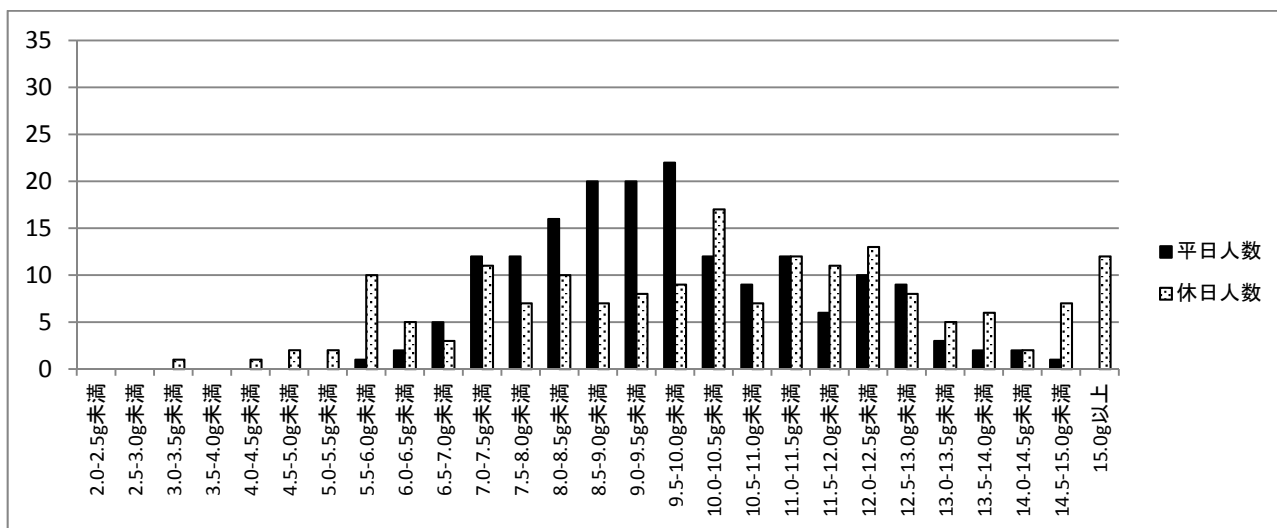


＜図 226＞食塩（相当量）摂取量(g)の分布、平日と休日の比較（小3女子、155人）：縦軸は人数

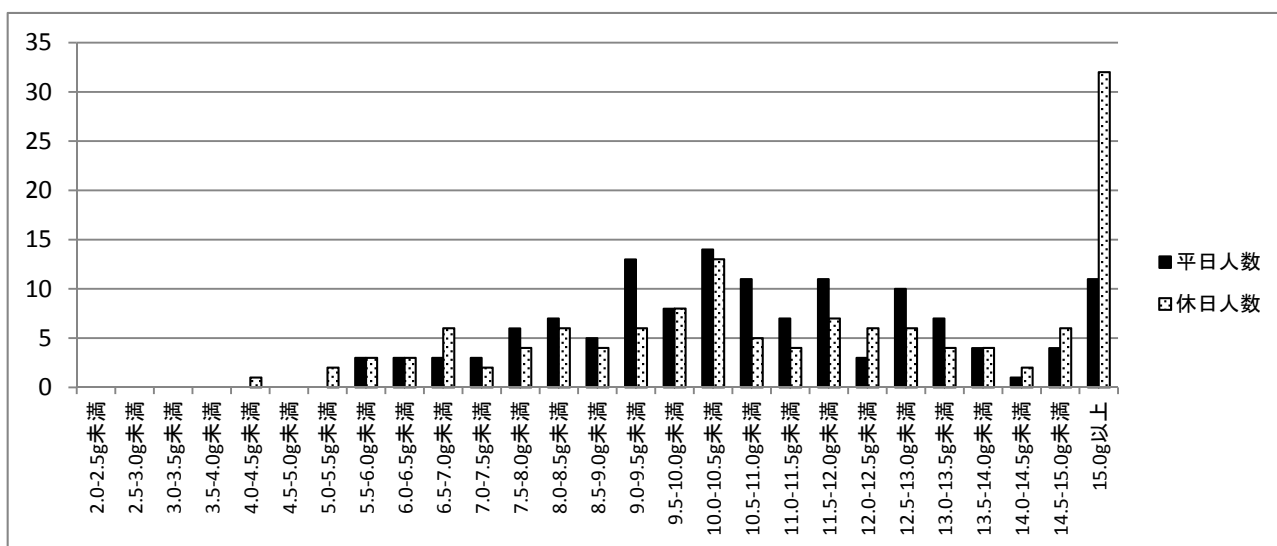


＜図 227＞食塩（相当量）摂取量(g)の分布、平日と休日の比較（小5男子、144人）：縦軸は人数

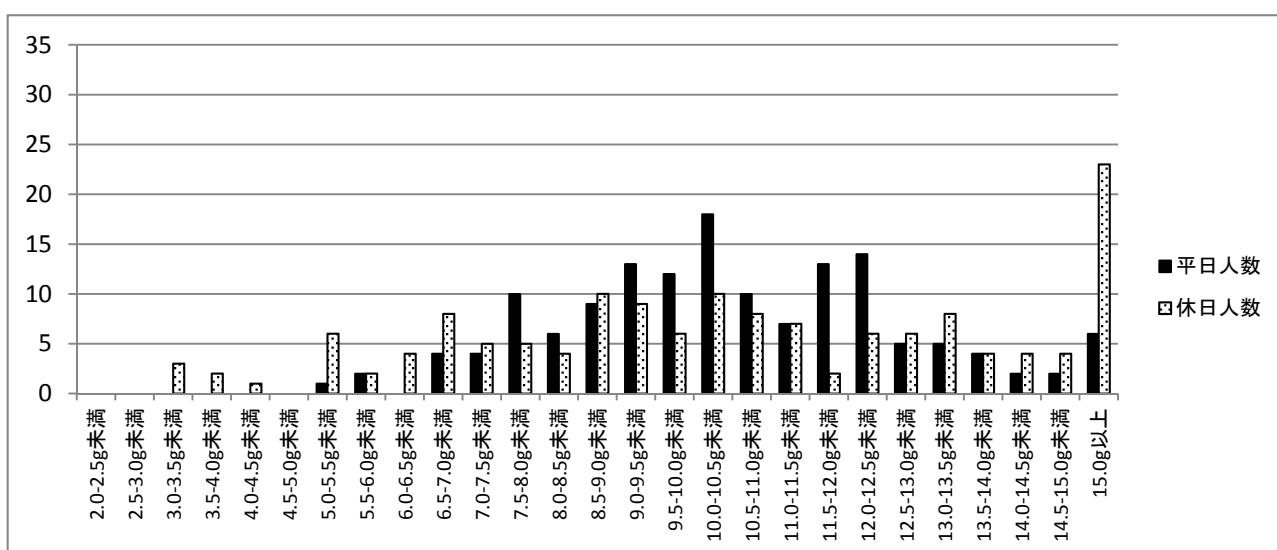




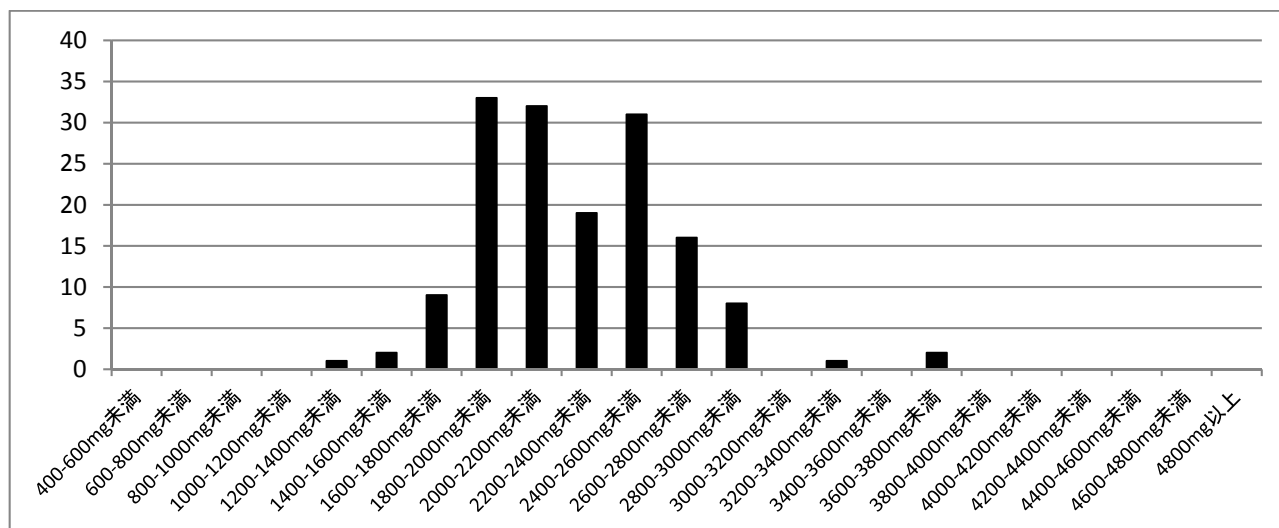
＜図 228＞食塩（相当量）摂取量(g)の分布、平日と休日の比較（小5女子、176人）：縦軸は人数



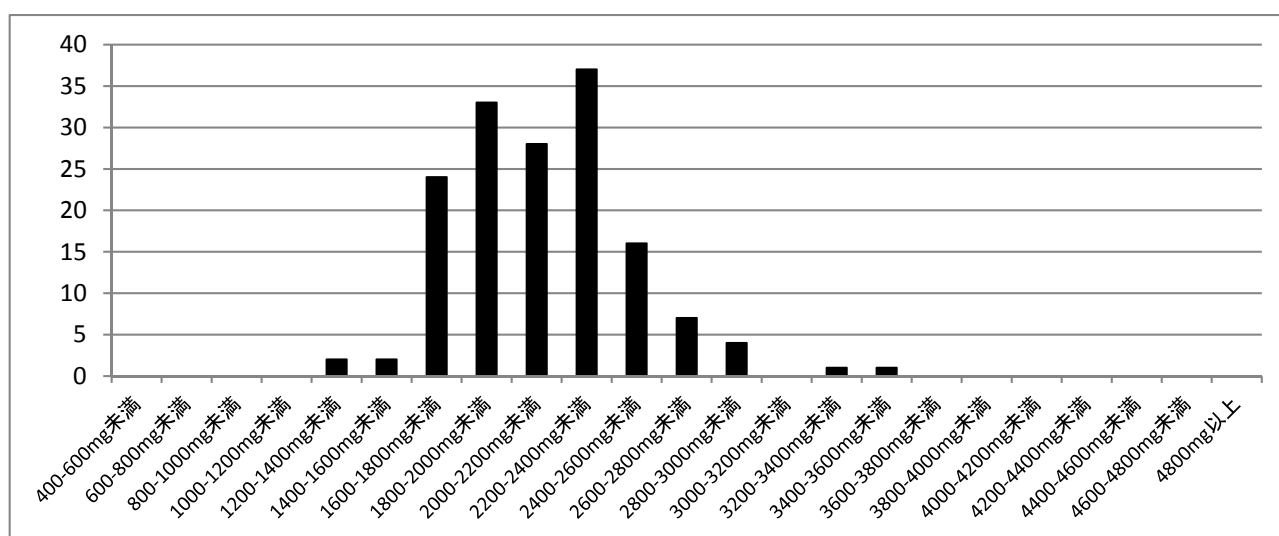
＜図 229＞食塩（相当量）摂取量(g)の分布、平日と休日の比較（中2男子、134人）：縦軸は人数



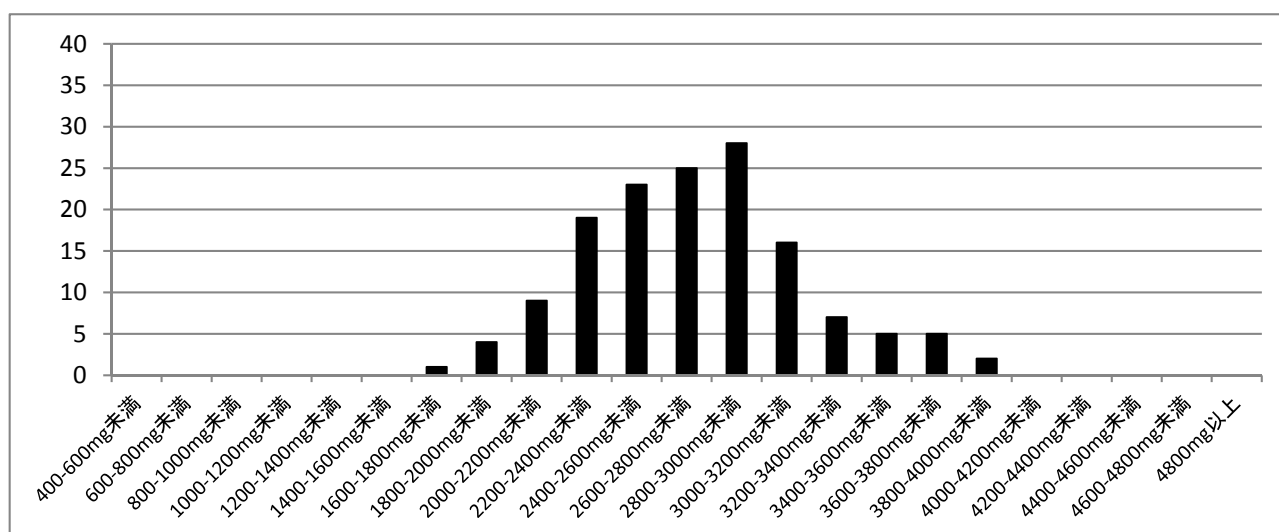
＜図 230＞食塩（相当量）摂取量(g)の分布、平日と休日の比較（中2女子、147人）：縦軸は人数



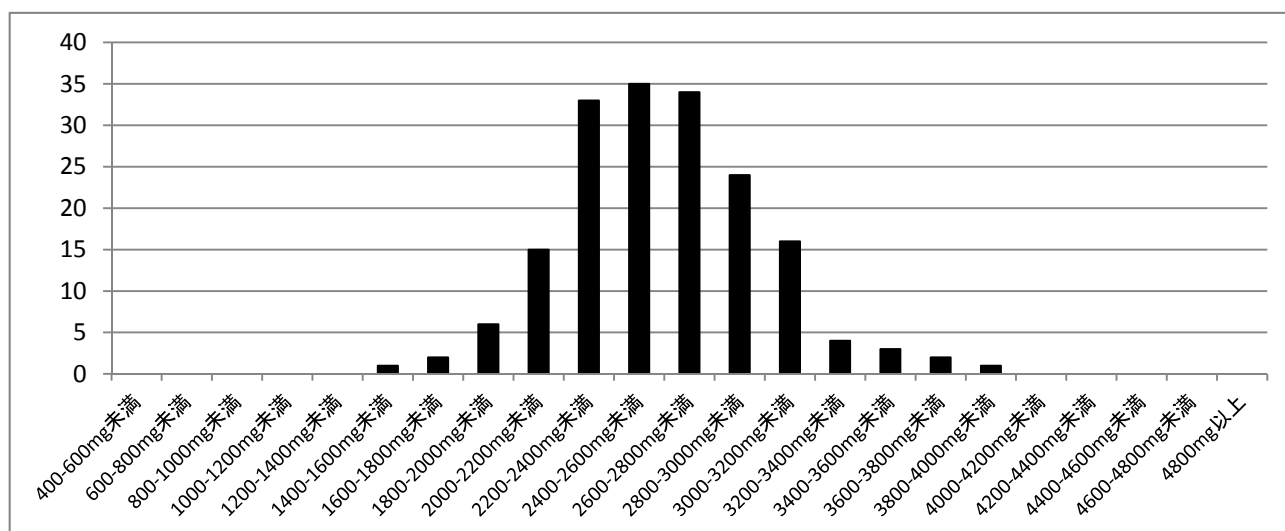
<図 231>カリウム摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (小3男子、154人) : 縦軸は人数



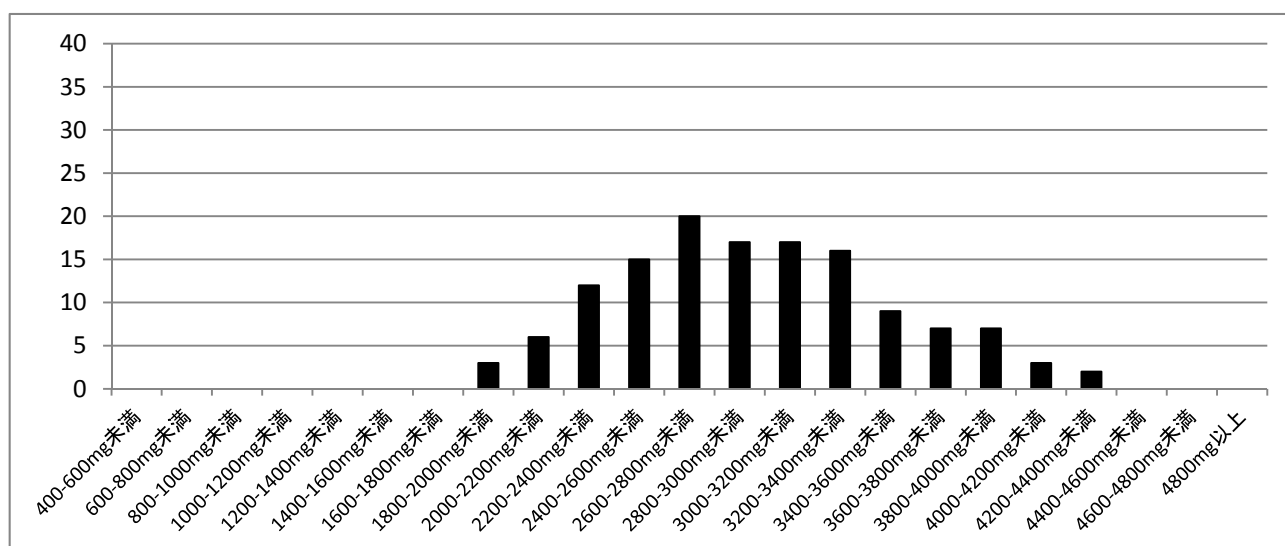
<図 232>カリウム摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (小3女子、155人) : 縦軸は人数



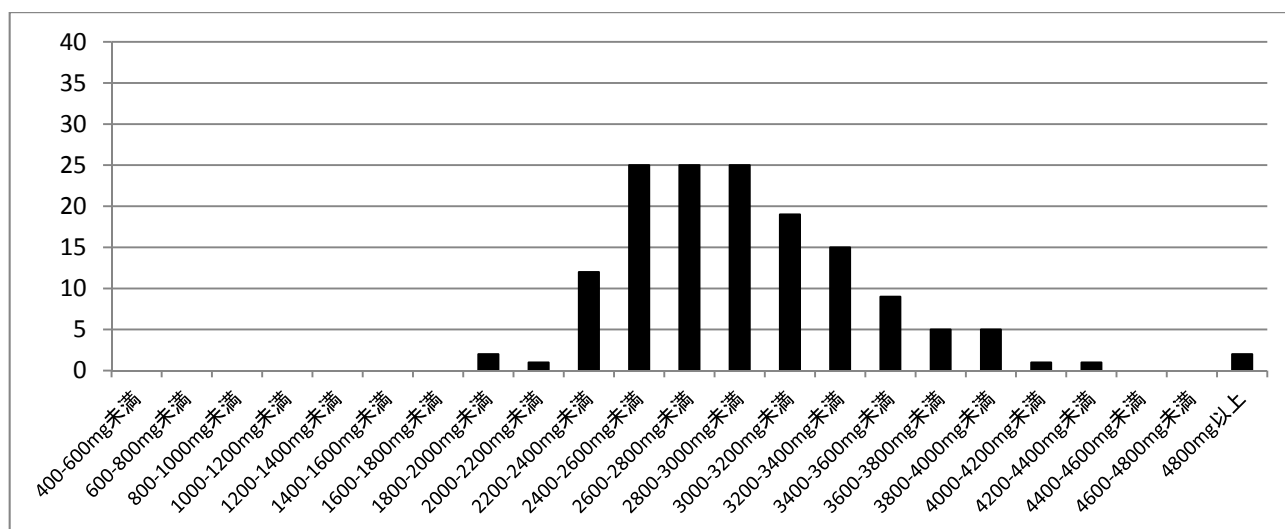
<図 233>カリウム摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (小5男子、144人) : 縦軸は人数



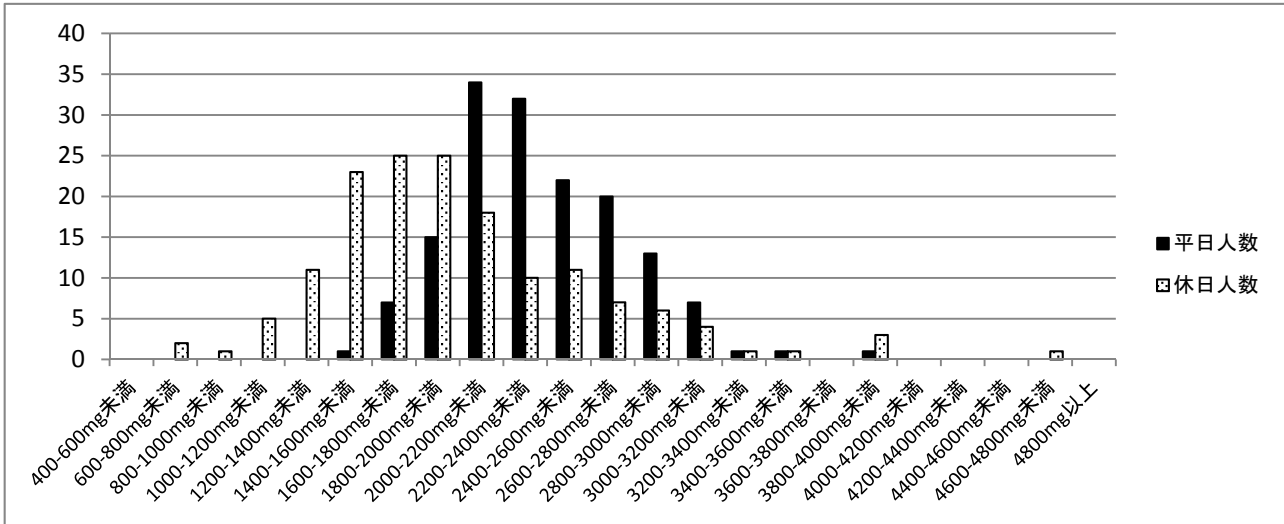
<図 234>カリウム摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (小5女子、176人) : 縦軸は人数



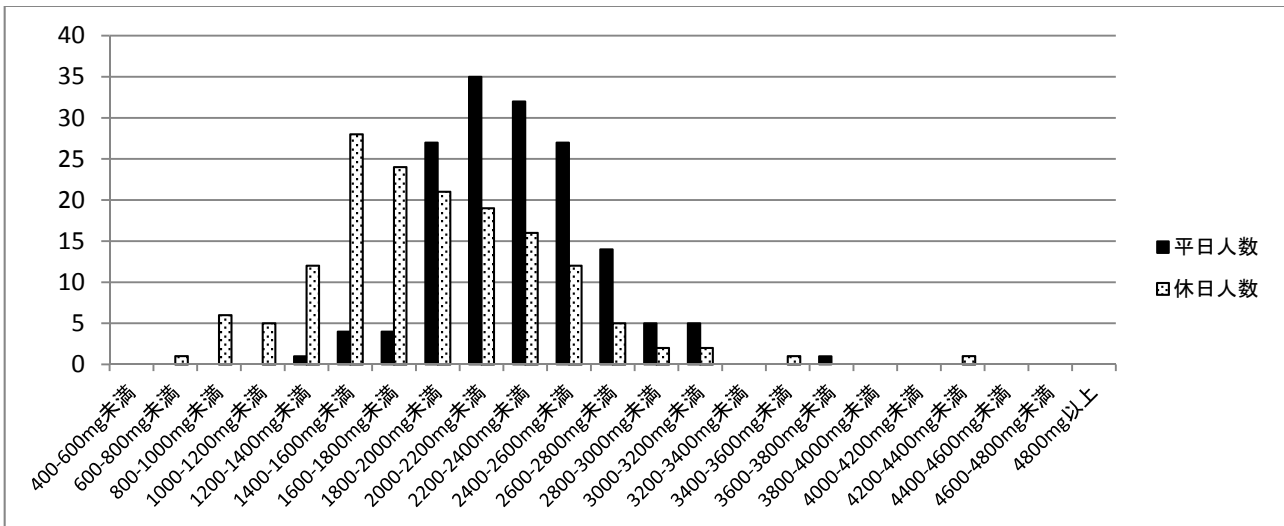
<図 235>カリウム摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (中2男子、134人) : 縦軸は人数



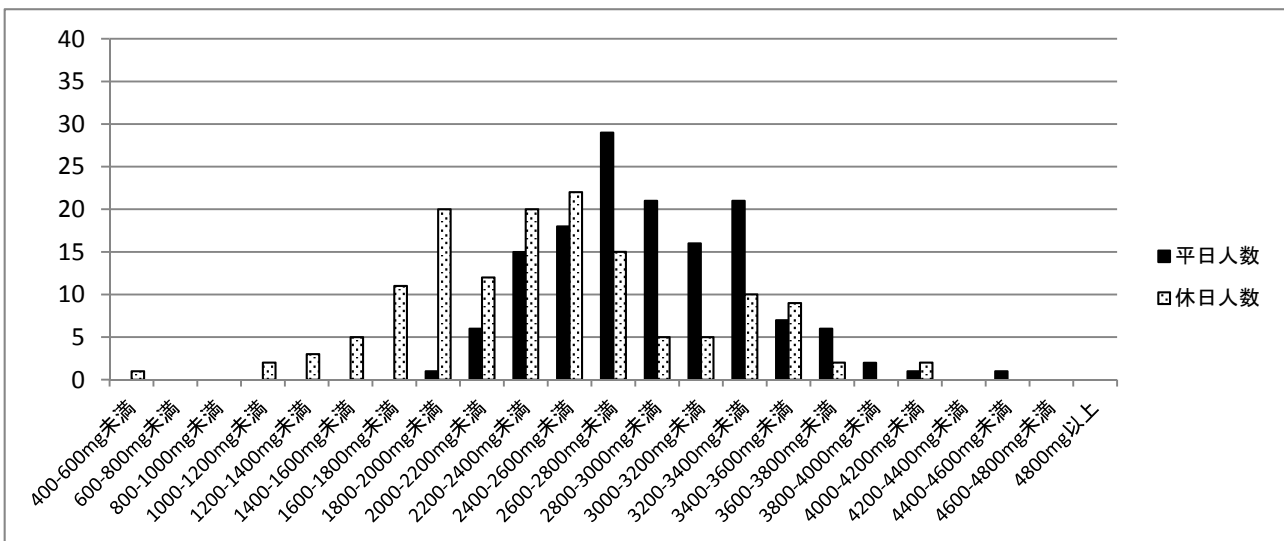
<図 236>カリウム摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (中2女子、147人) : 縦軸は人数



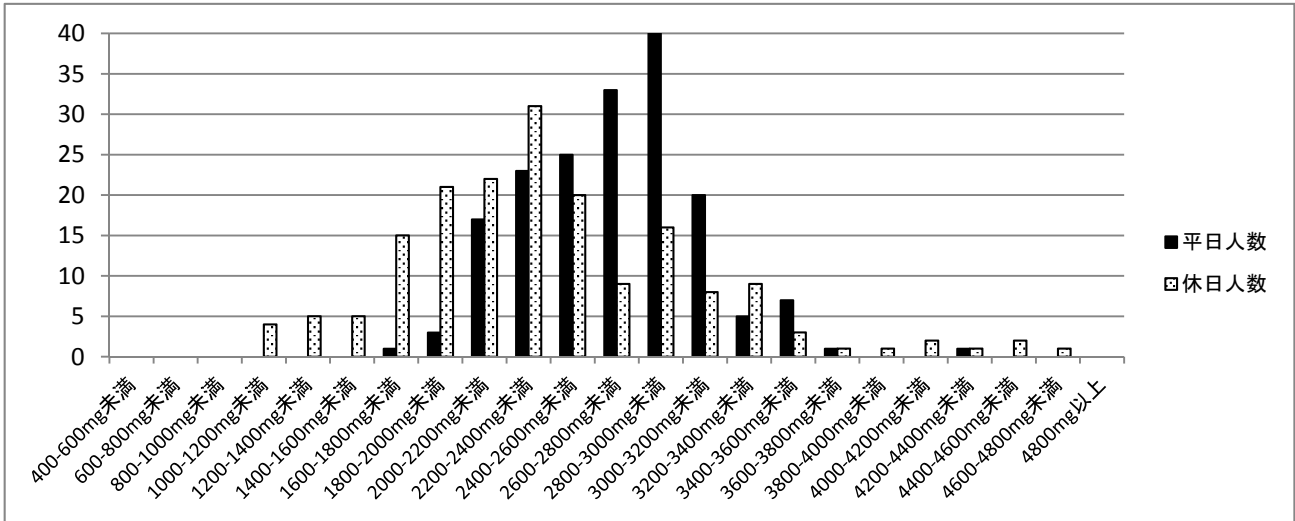
<図 237>カリウム摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小3男子、154人) : 縦軸は人数



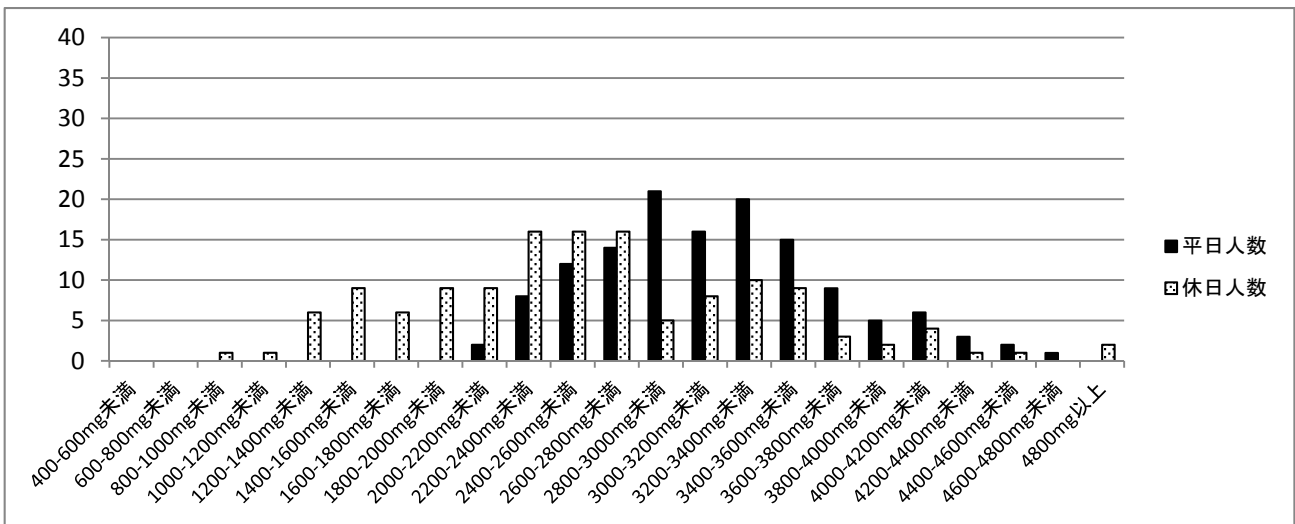
<図 238>カリウム摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小3女子、155人) : 縦軸は人数



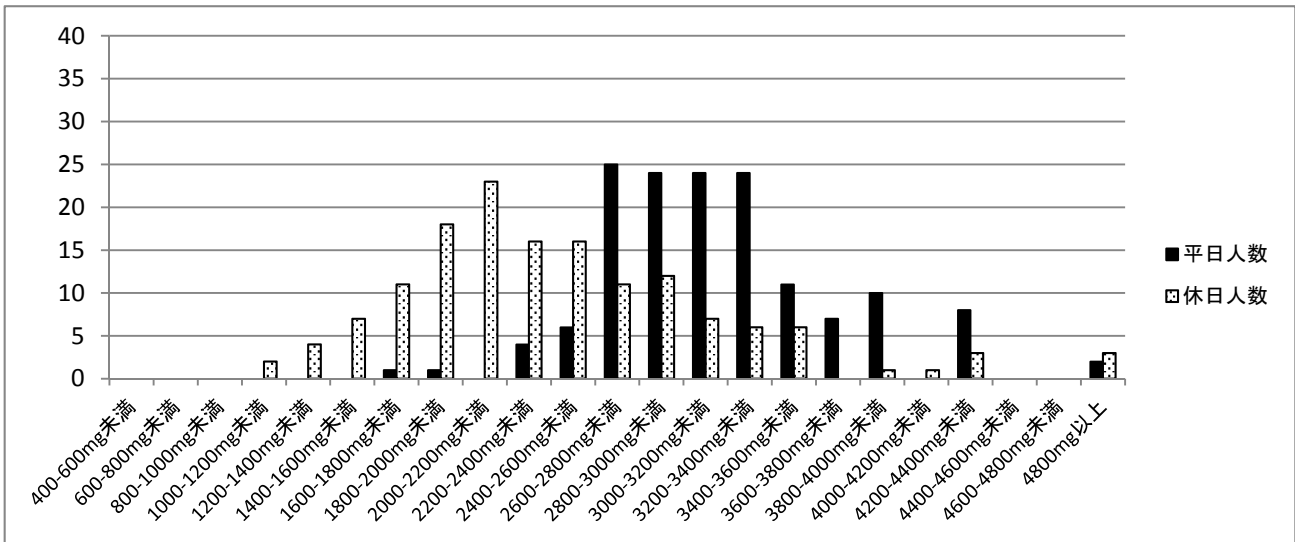
<図 239>カリウム摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小5男子、144人) : 縦軸は人数



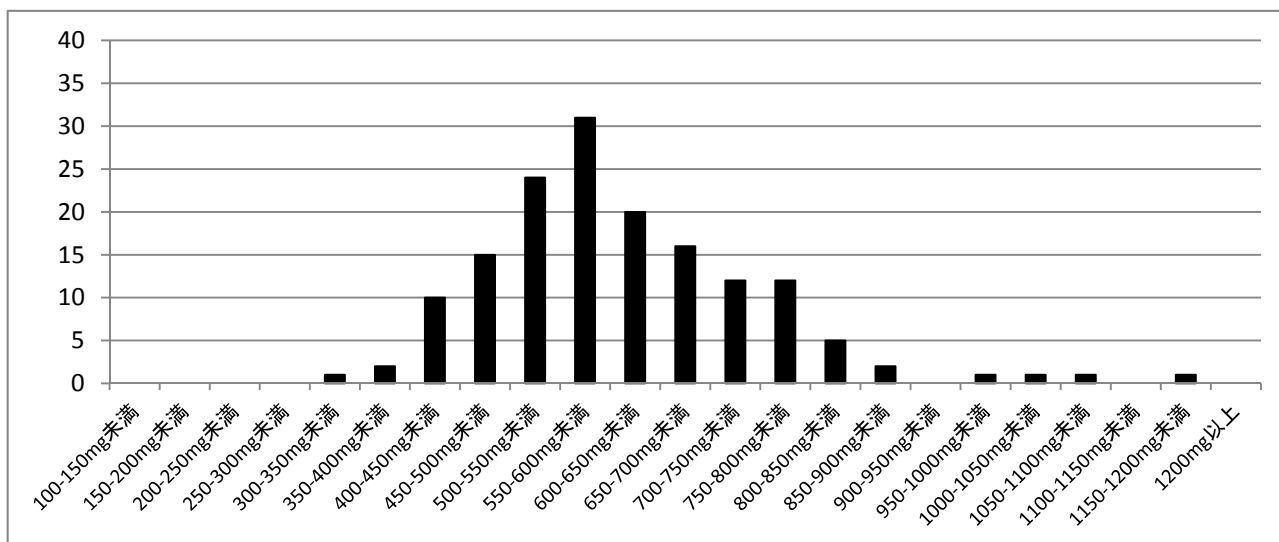
<図 240>カリウム摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小5女子、176人) : 縦軸は人数



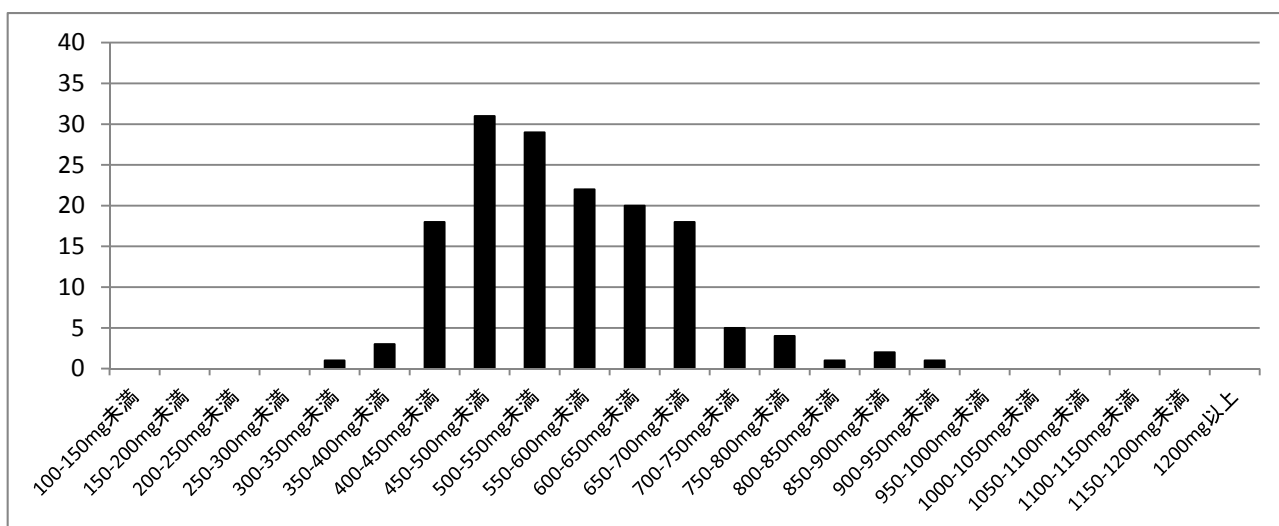
<図 241>カリウム摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (中2男子、134人) : 縦軸は人数



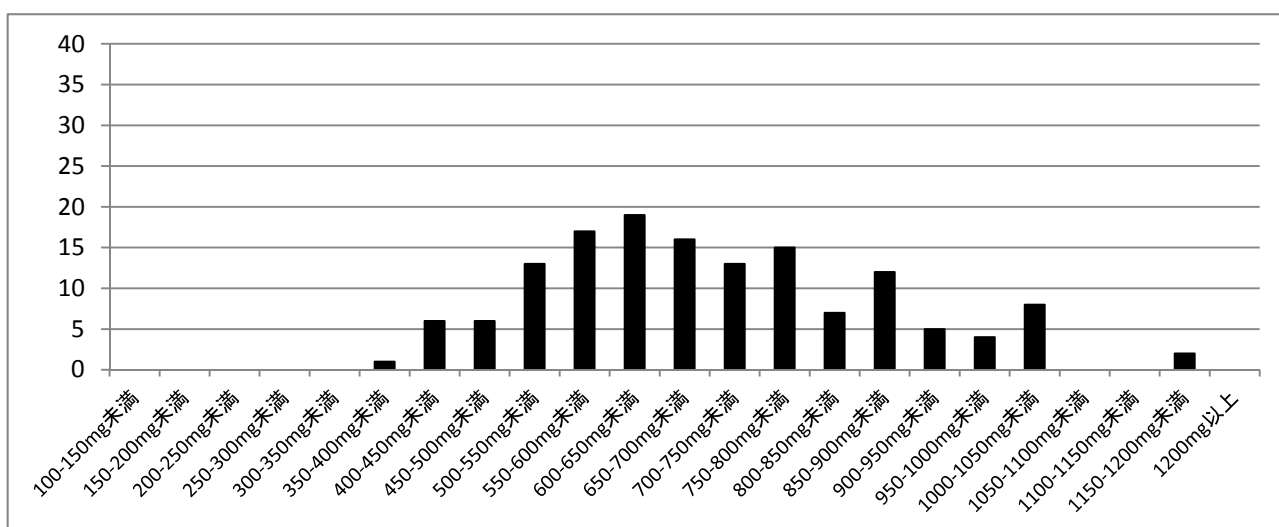
<図 242>カリウム摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (中2女子、147人) : 縦軸は人数



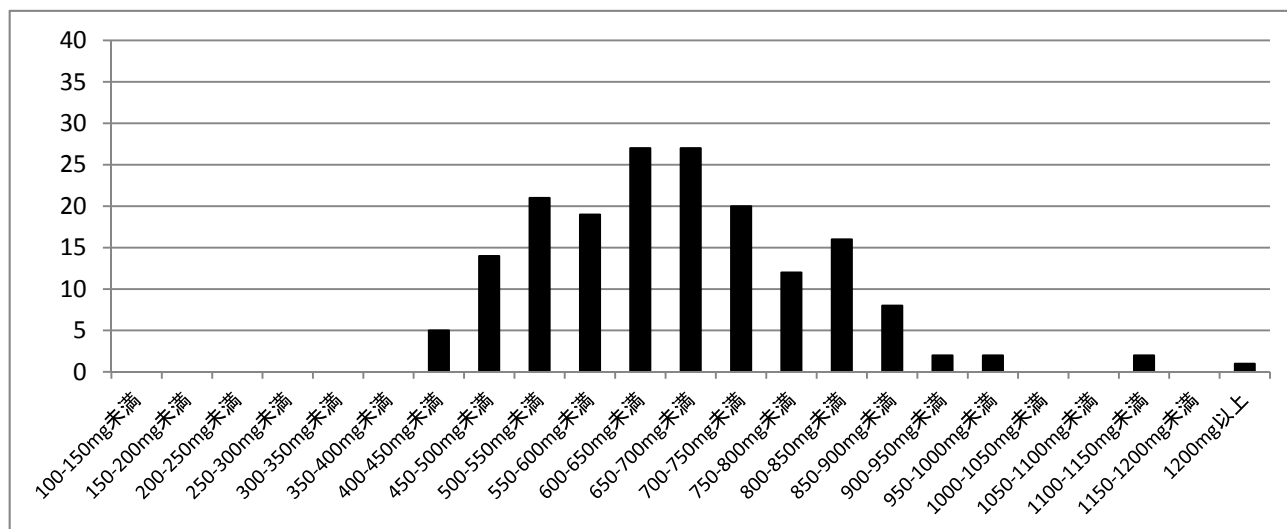
＜図 243＞カルシウム摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 3 男子、154 人) : 縦軸は人数



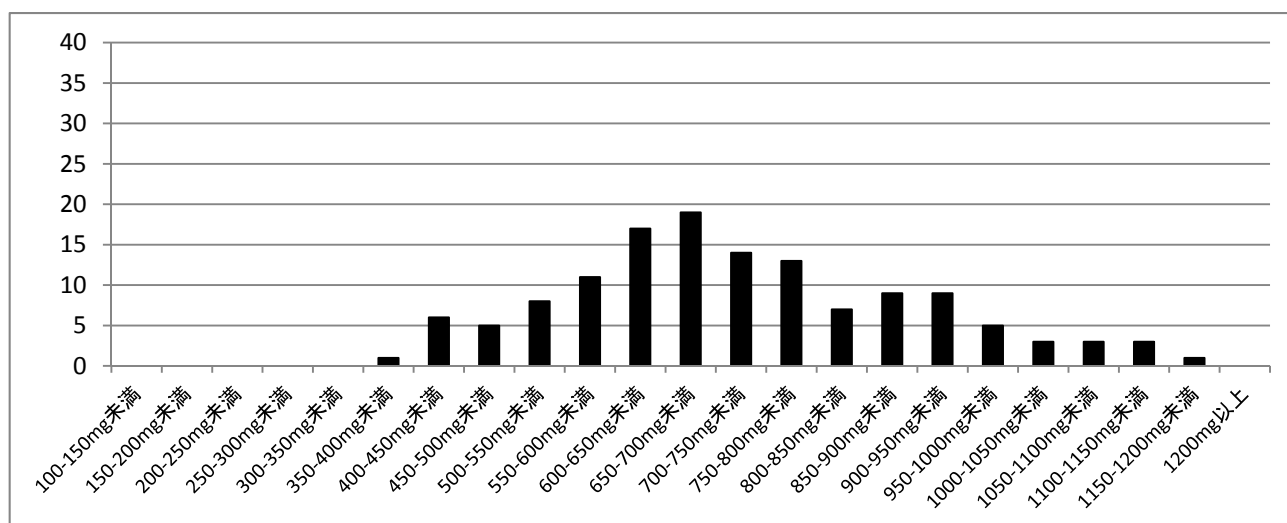
＜図 244＞カルシウム摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 3 女子、155 人) : 縦軸は人数



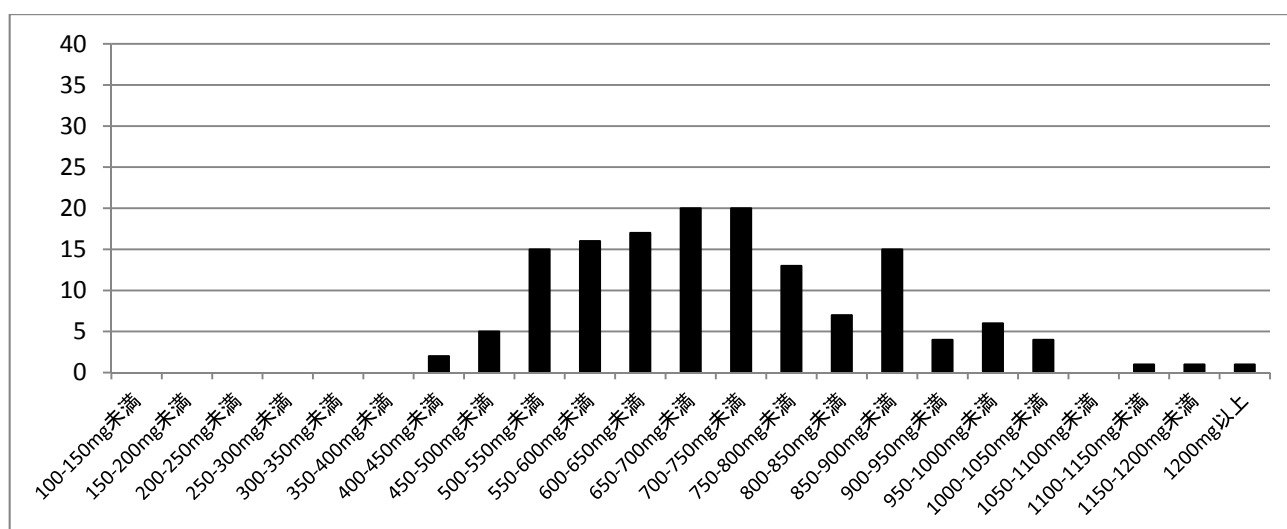
＜図 245＞カルシウム摂取量 (mg) の分布、3 日間平均 (小 5 男子、144 人) : 縦軸は人数



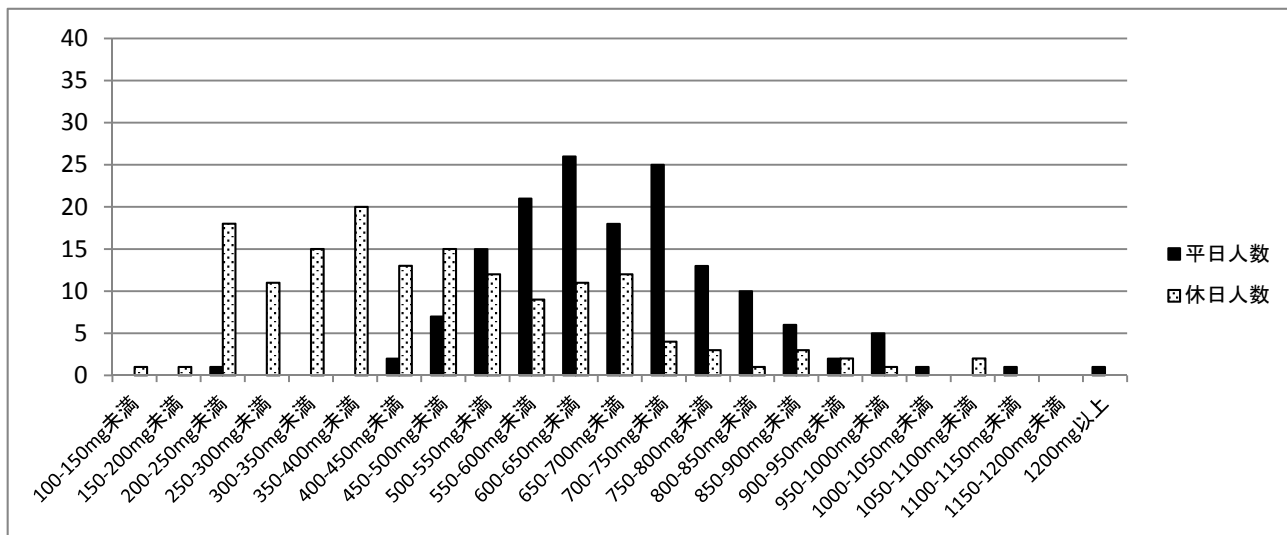
<図 246>カルシウム摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (小5女子、176人) : 縦軸は人数



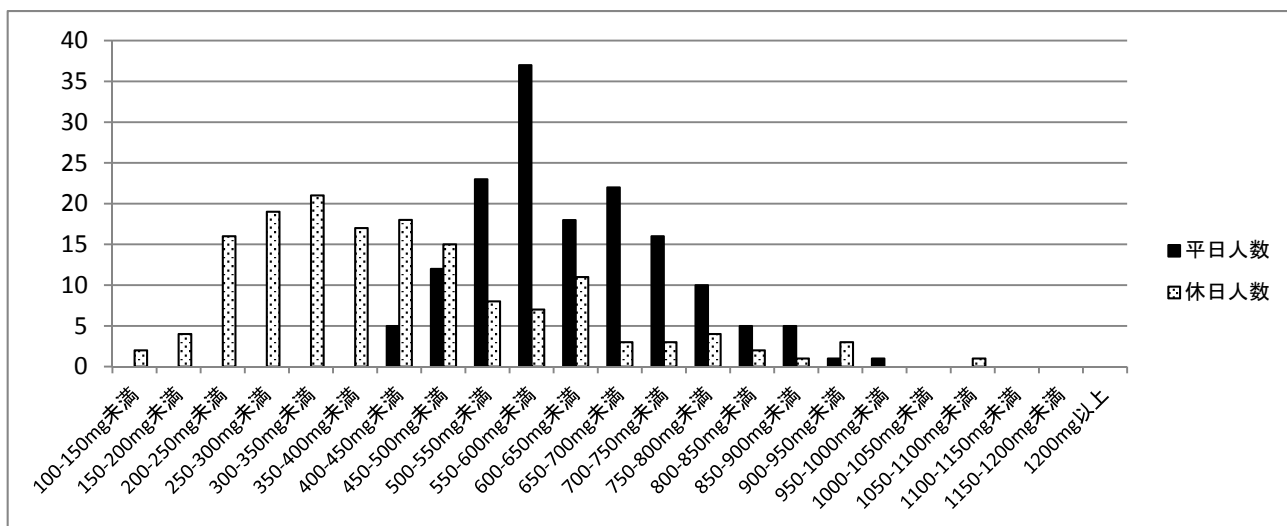
<図 247>カルシウム摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (中2男子、134人) : 縦軸は人数



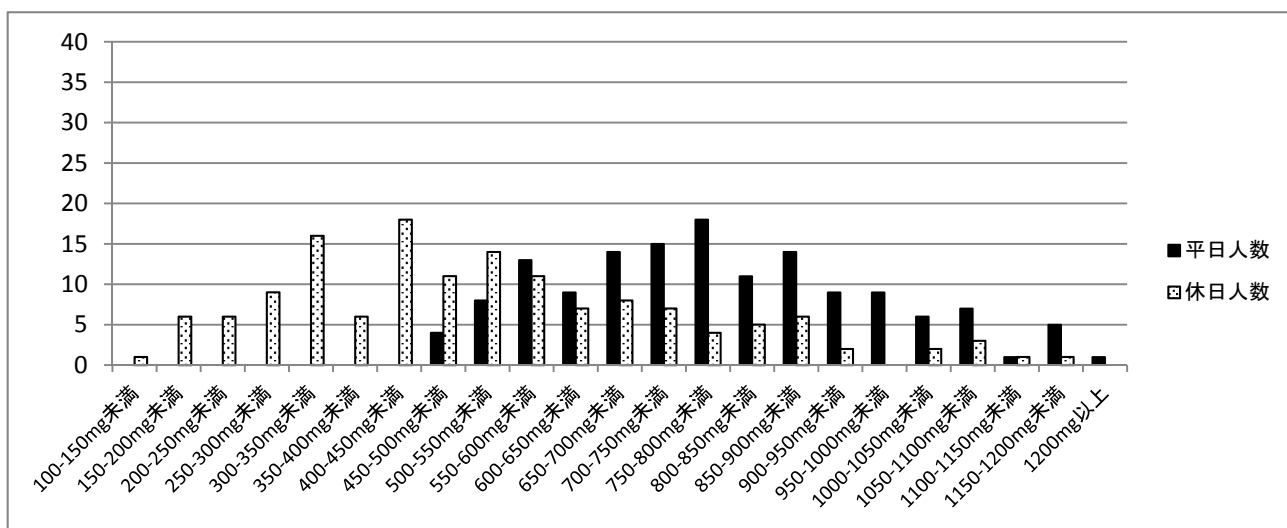
<図 248>カルシウム摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (中2女子、147人) : 縦軸は人数



<図 249>カルシウム摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小3男子、154人) : 縦軸は人数

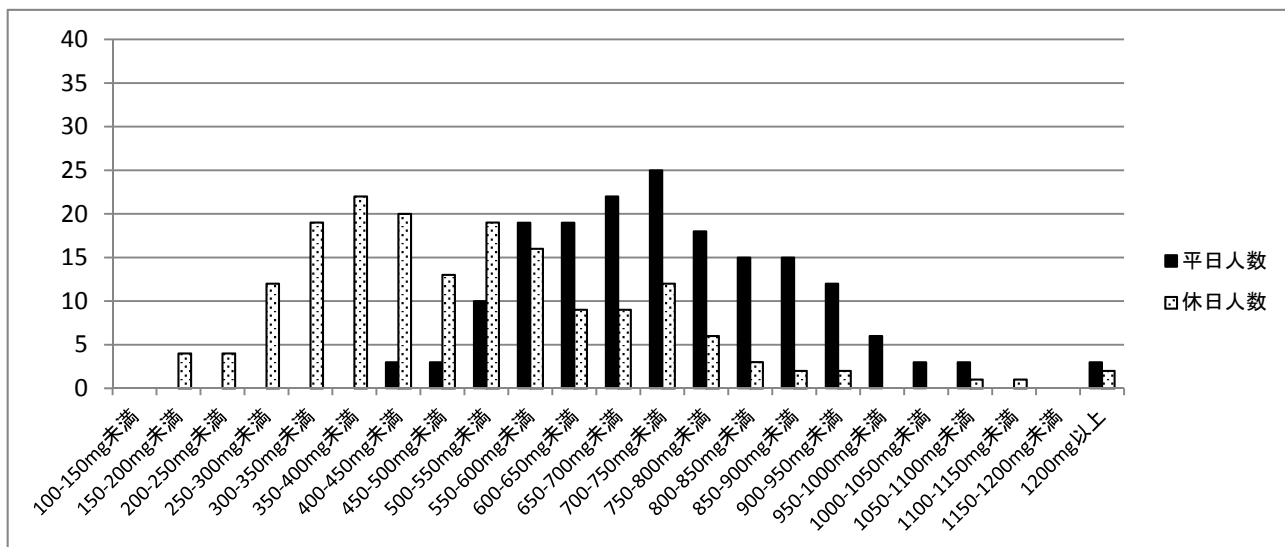


<図 250>カルシウム摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小3女子、155人) : 縦軸は人数

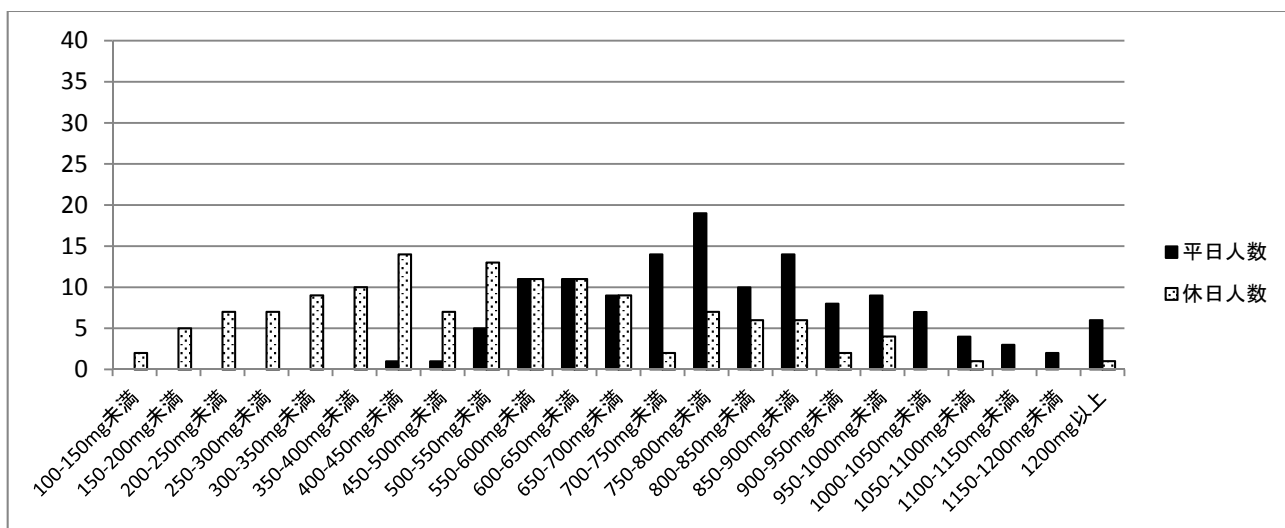


<図 251>カルシウム摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小5男子、144人) : 縦軸は人数

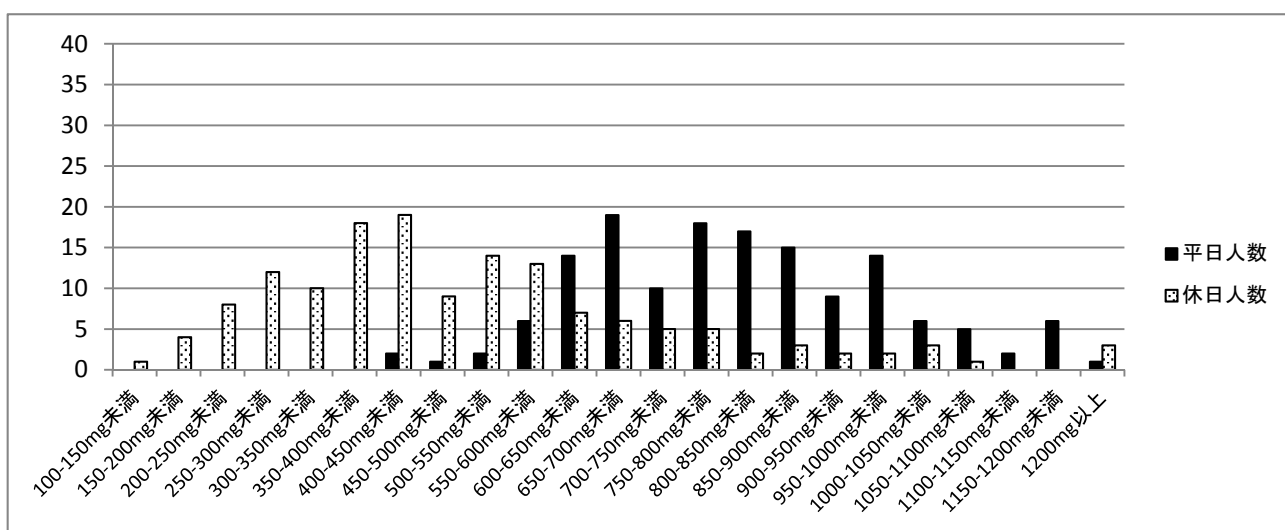




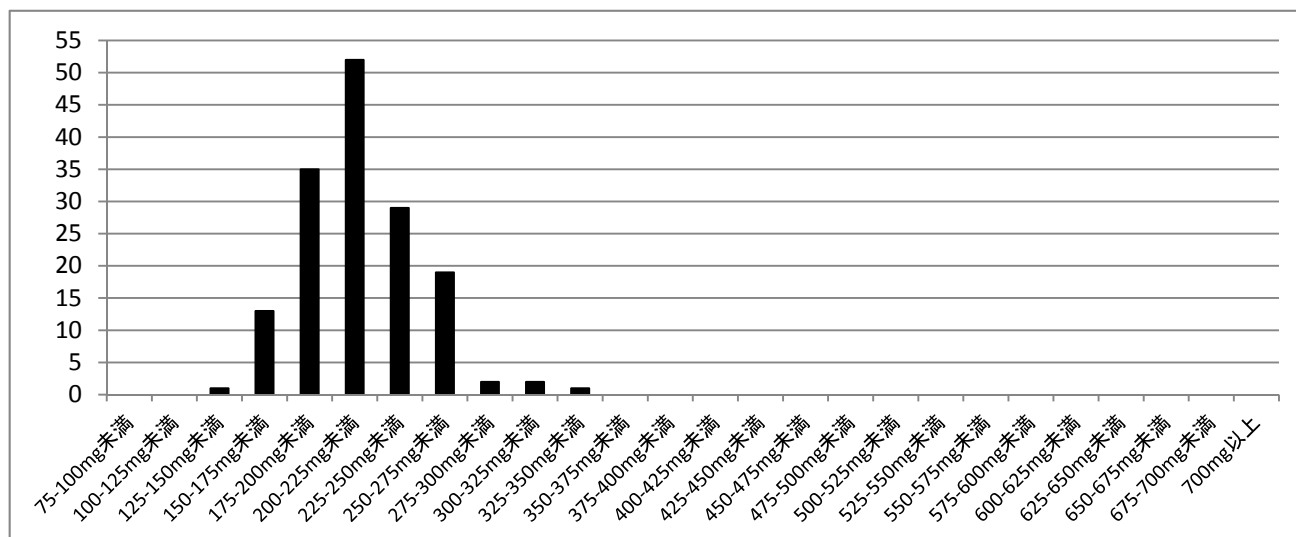
<図 252>カルシウム摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小5女子、176人) : 縦軸は人数



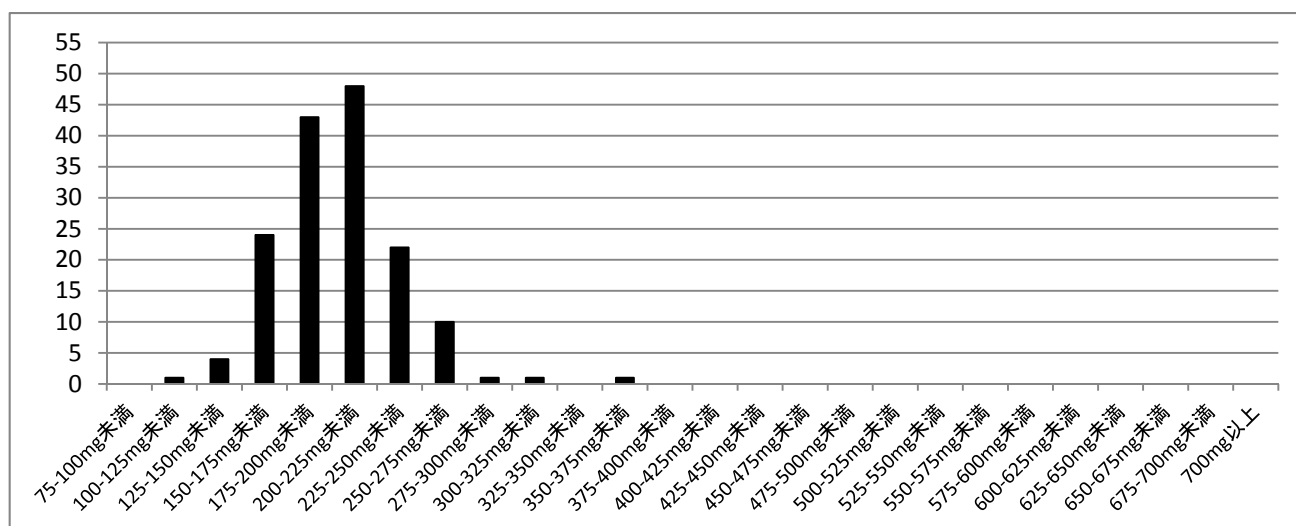
<図 253>カルシウム摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (中2男子、134人) : 縦軸は人数



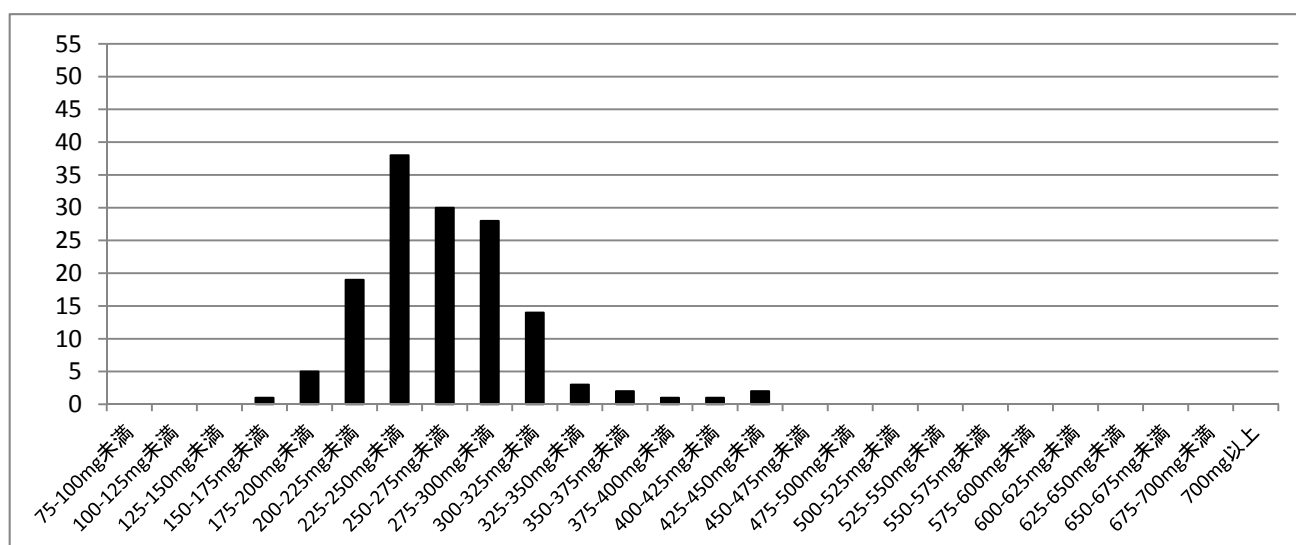
<図 254>カルシウム摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (中2女子、147人) : 縦軸は人数



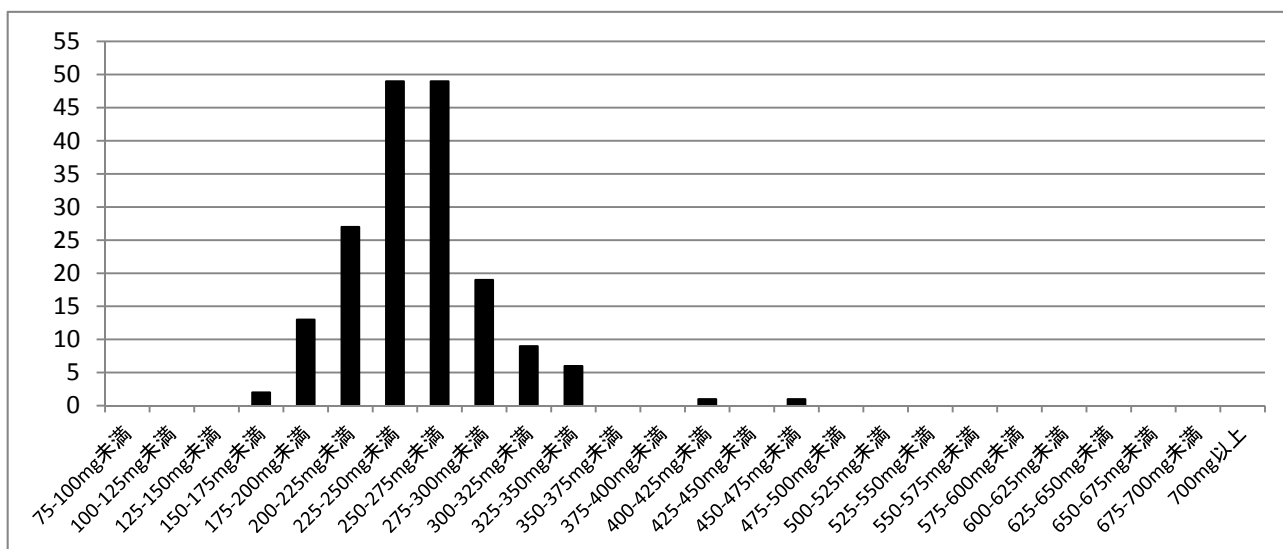
<図 255> マグネシウム摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (小3男子、154人) : 縦軸は人数



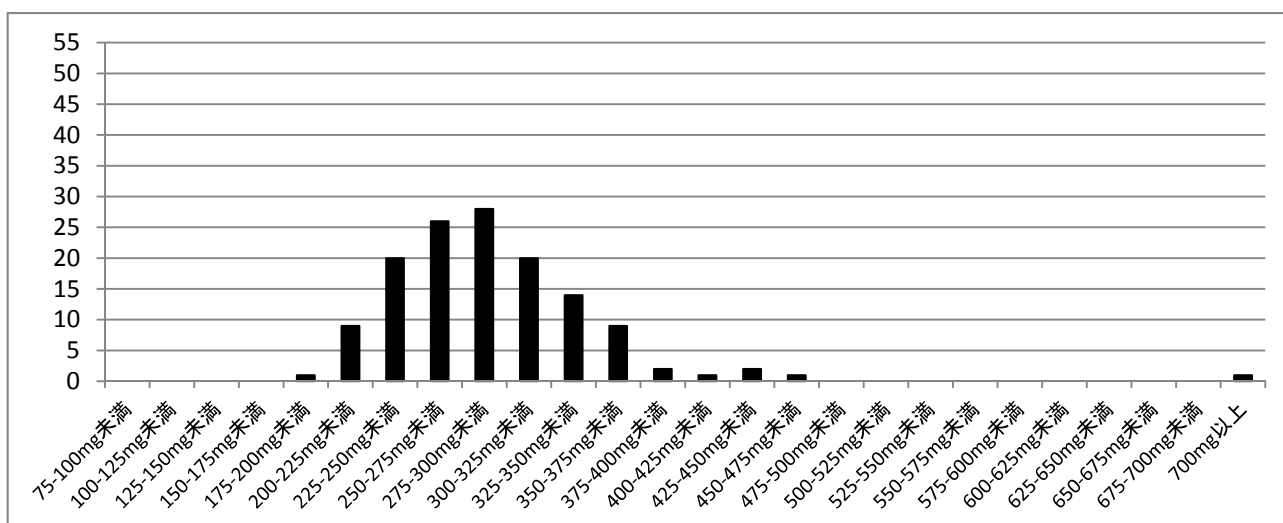
<図 256> マグネシウム摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (小3女子、155人) : 縦軸は人数



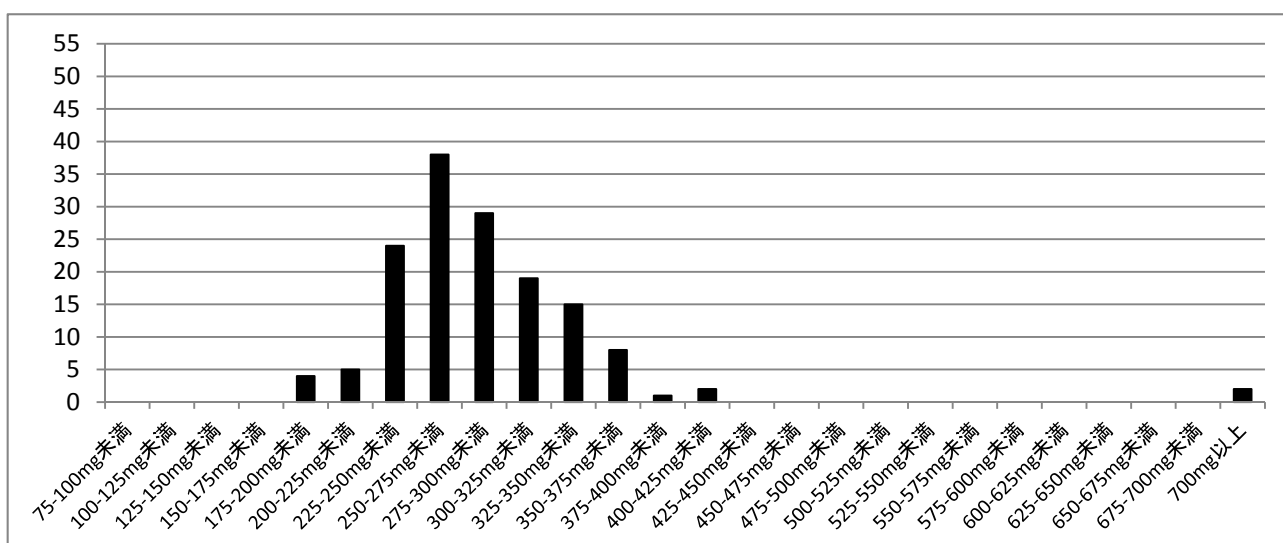
<図 257> マグネシウム摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (小5男子、144人) : 縦軸は人数



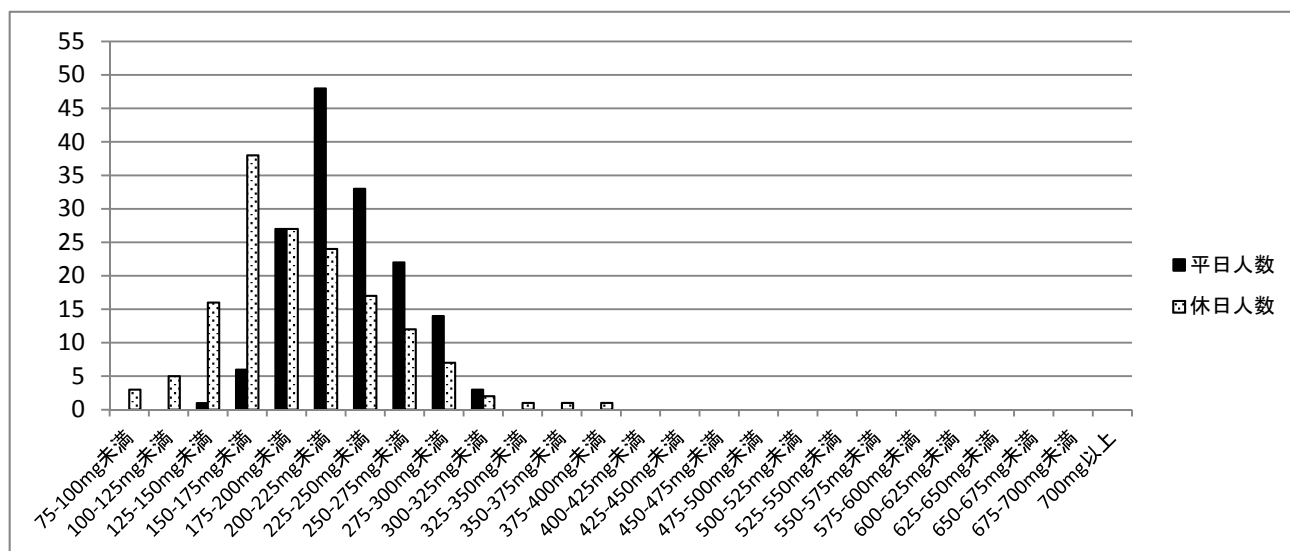
<図 258> マグネシウム摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (小5女子、176人) : 縦軸は人数



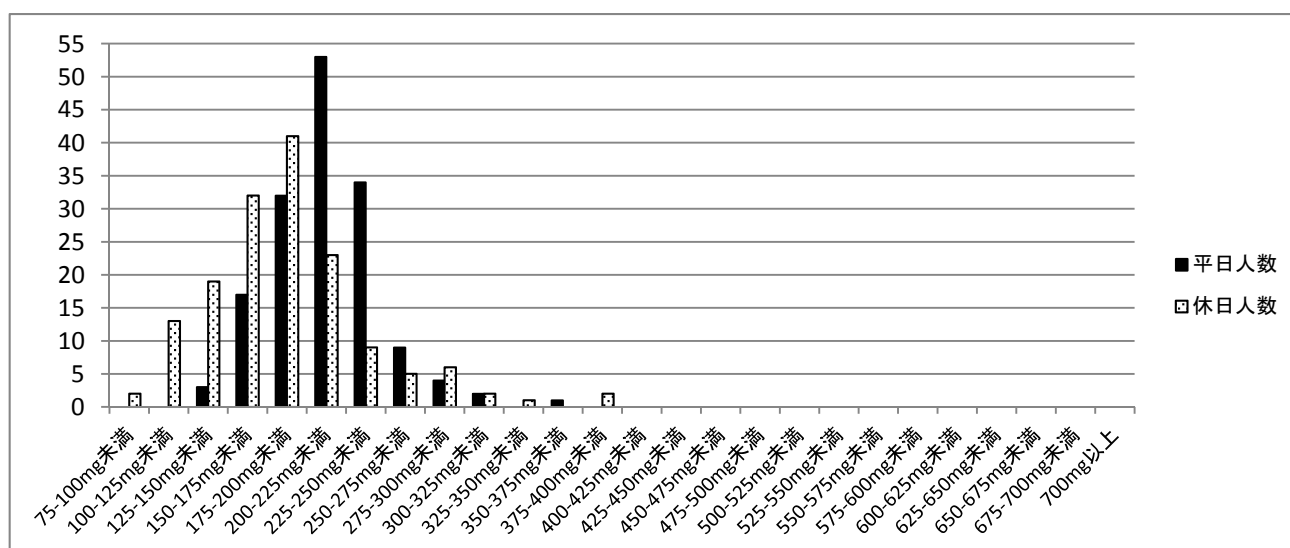
<図 259> マグネシウム摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (中2男子、134人) : 縦軸は人数



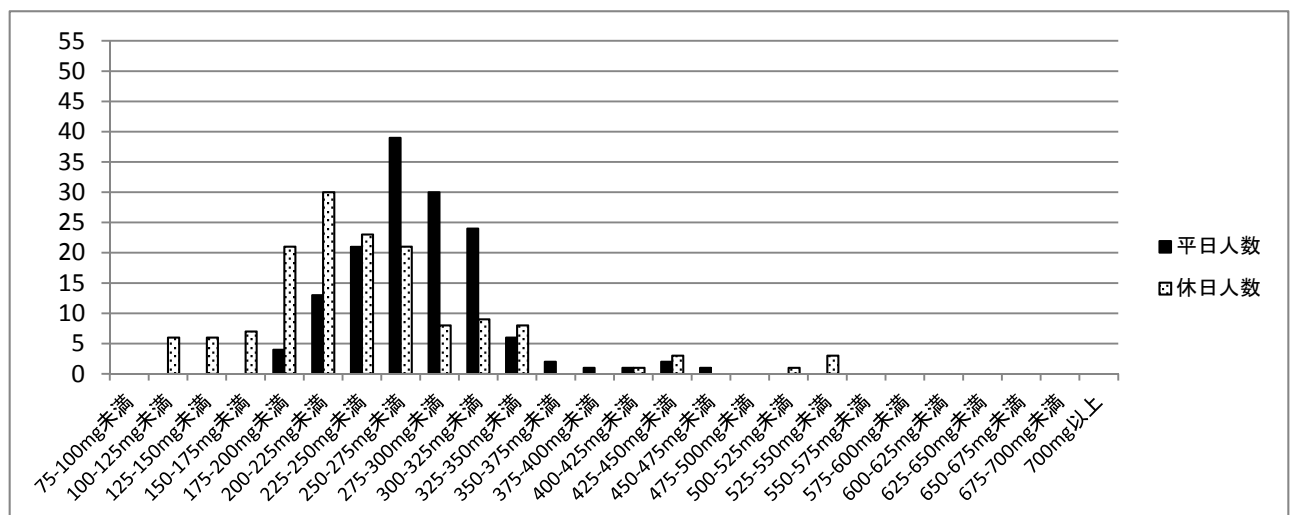
<図 260> マグネシウム摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (中2女子、147人) : 縦軸は人数



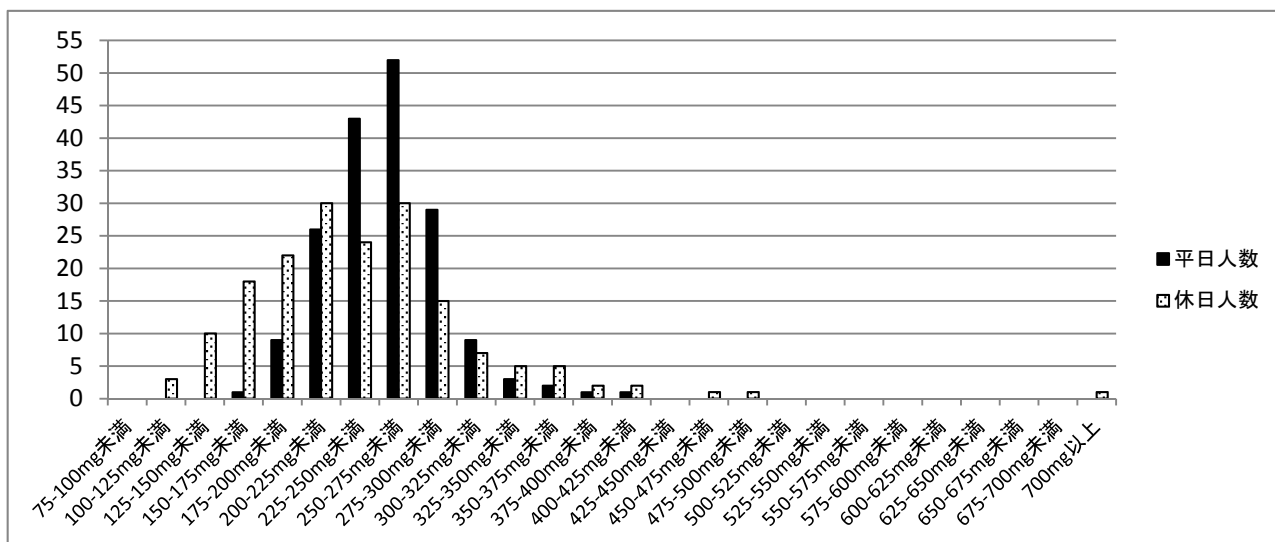
＜図 261＞マグネシウム摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小3男子、154人)：縦軸は人数



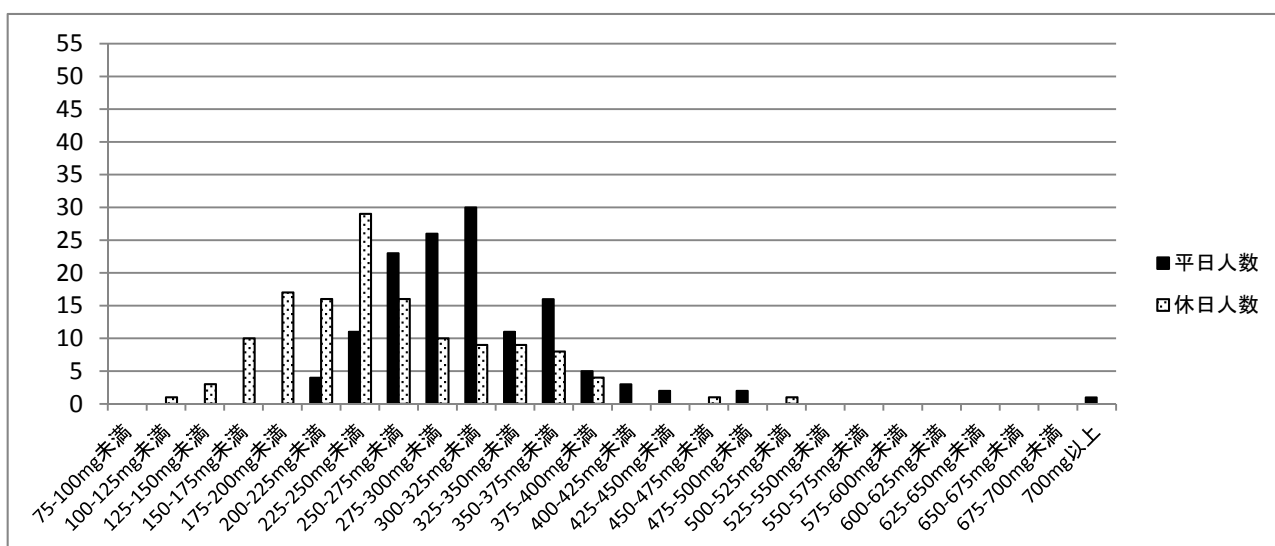
＜図 262＞マグネシウム摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小3女子、155人)：縦軸は人数



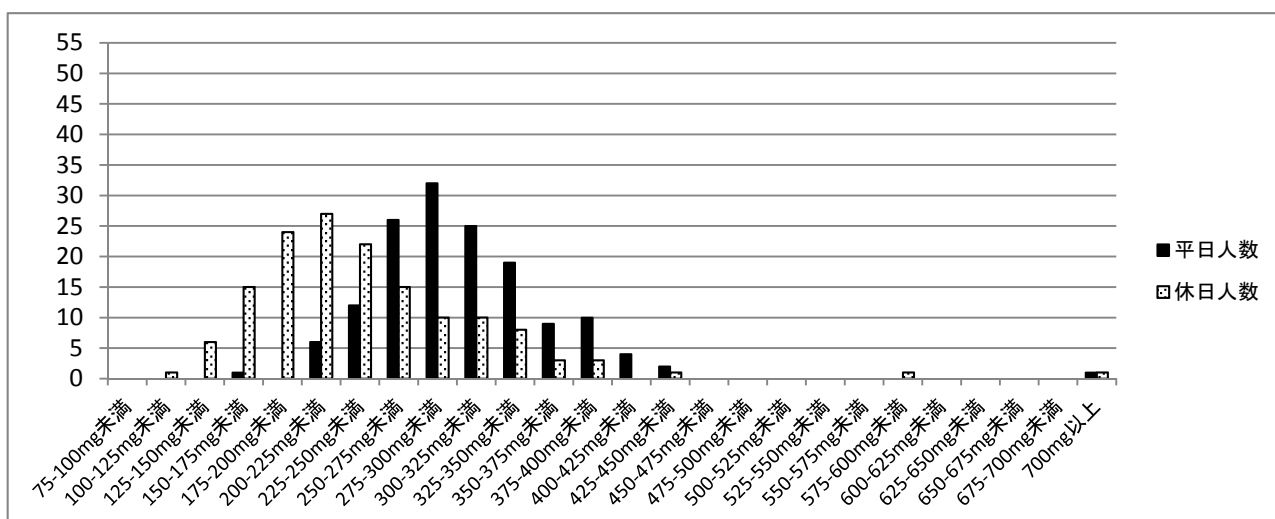
＜図 263＞マグネシウム摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小5男子、144人)：縦軸は人数



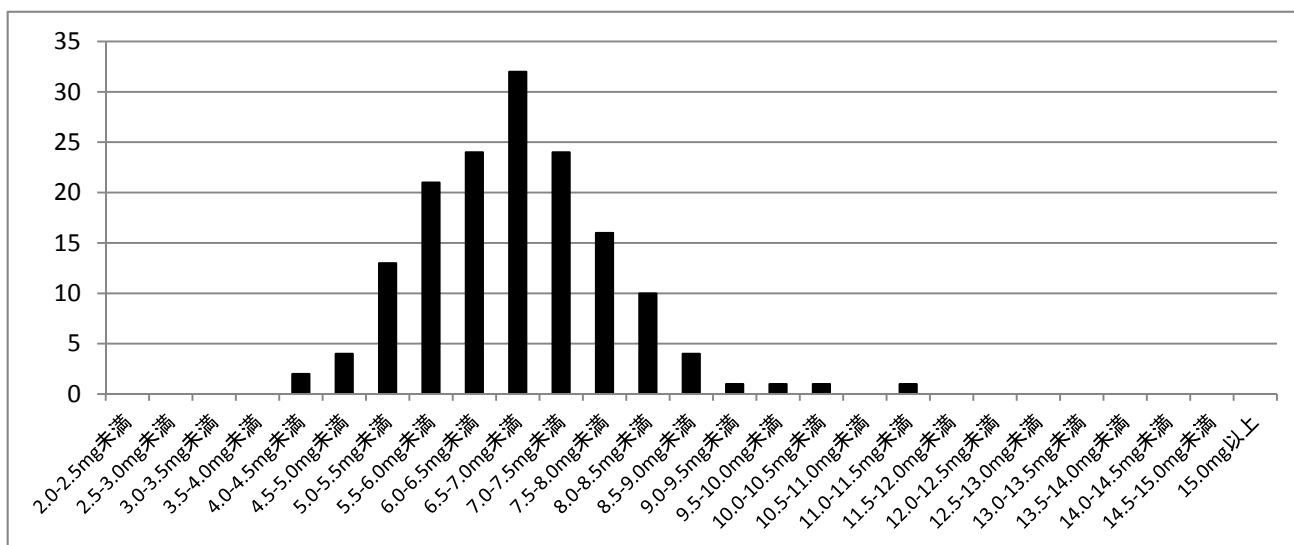
＜図 264＞マグネシウム摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小5女子、176人)：縦軸は人数



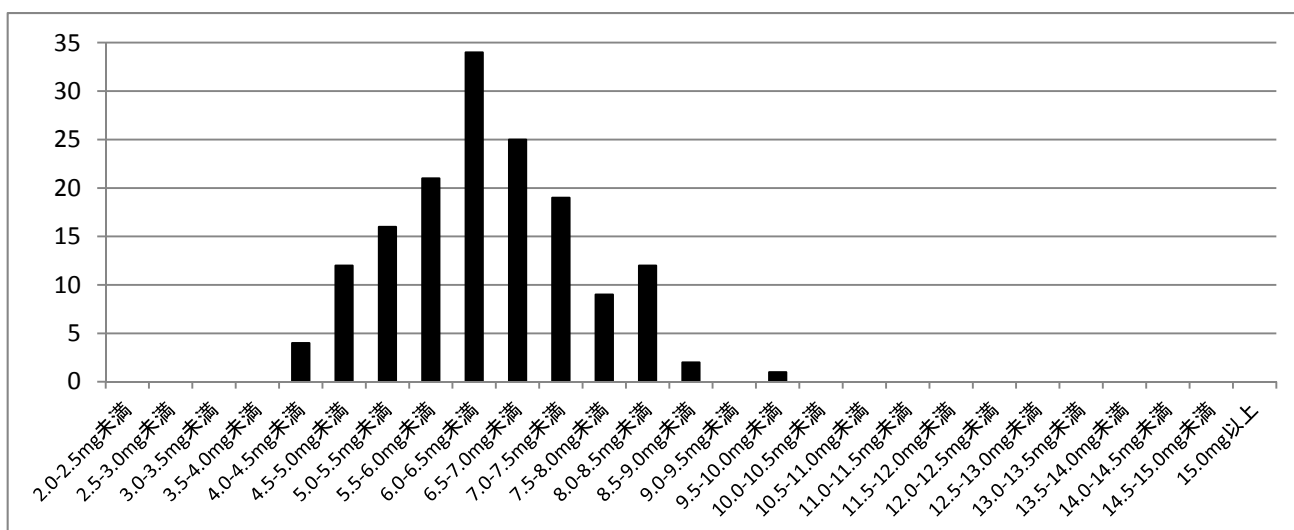
＜図 265＞マグネシウム摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (中2男子、134人)：縦軸は人数



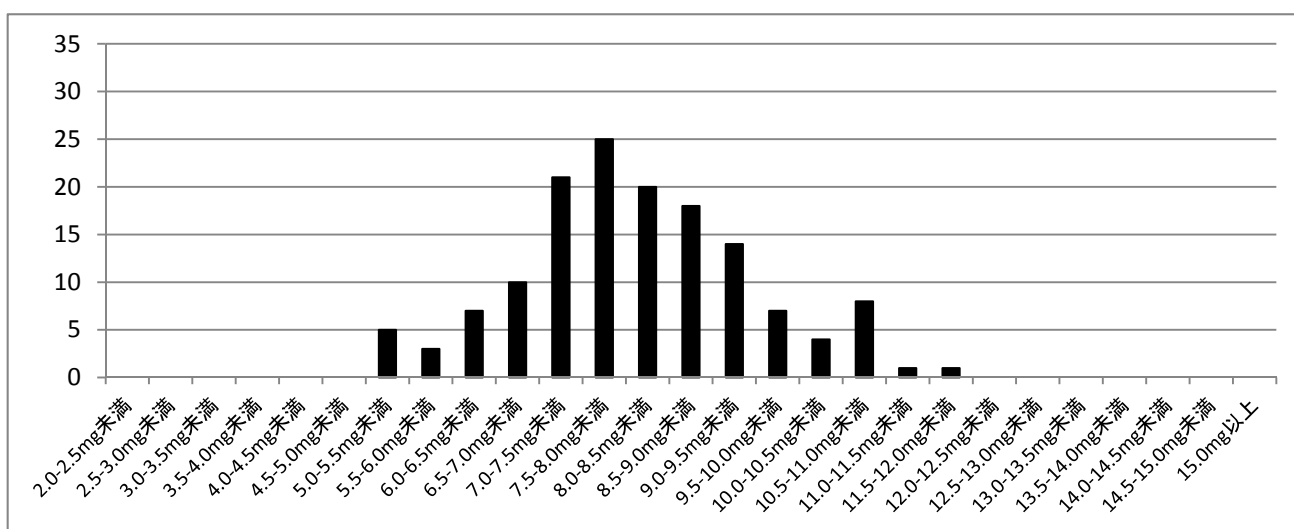
＜図 266＞マグネシウム摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (中2女子、147人)：縦軸は人数



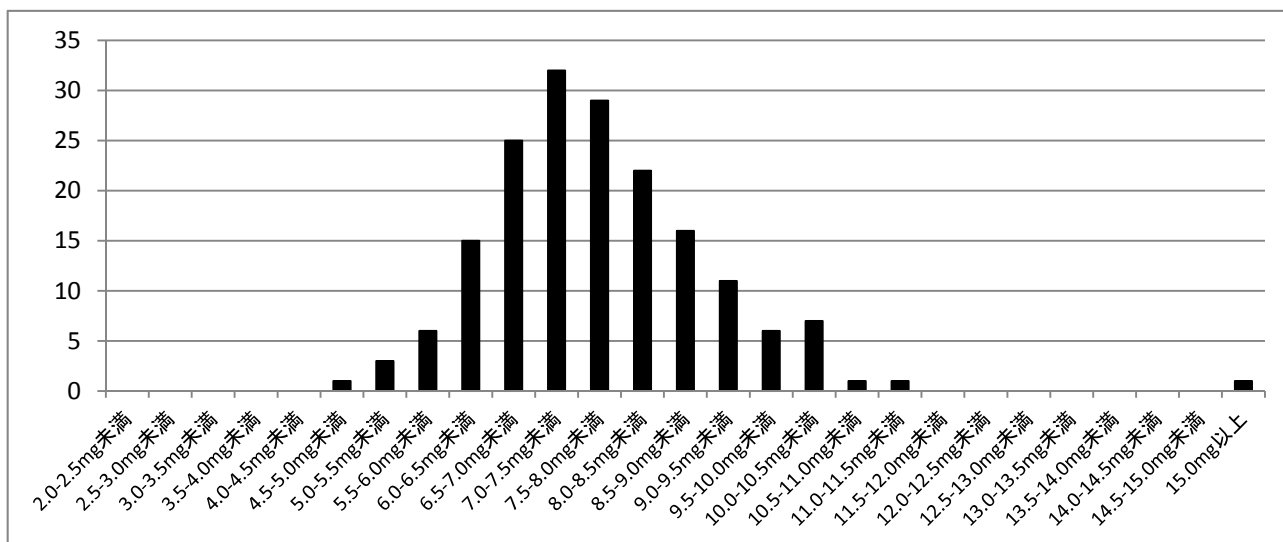
<図 267>鉄摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (小3男子、154人) : 縦軸は人数



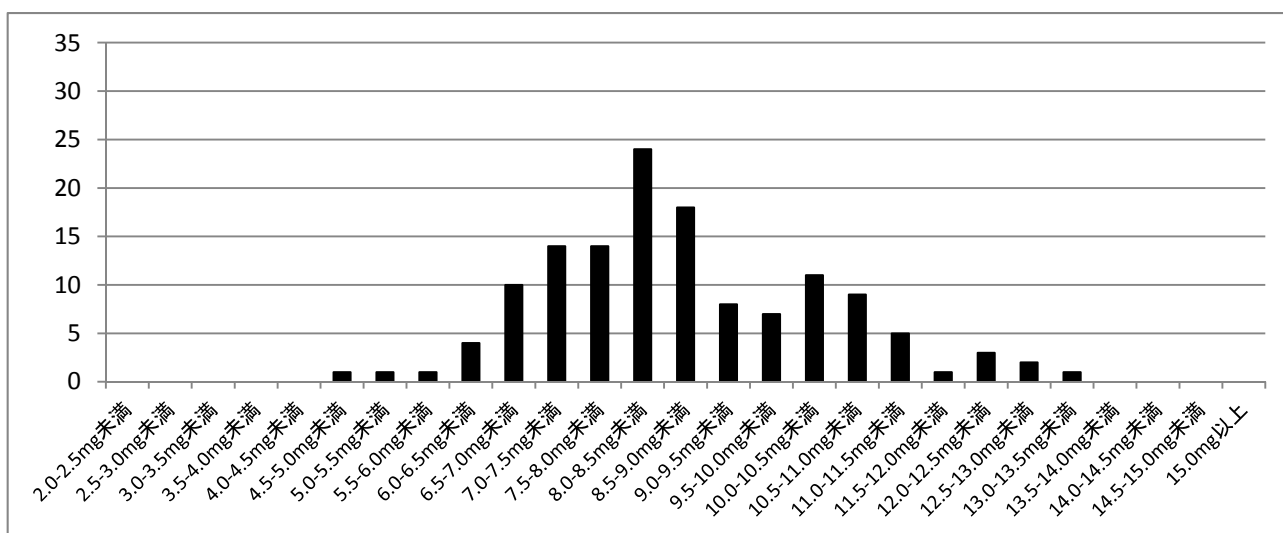
<図 268>鉄摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (小3女子、155人) : 縦軸は人数



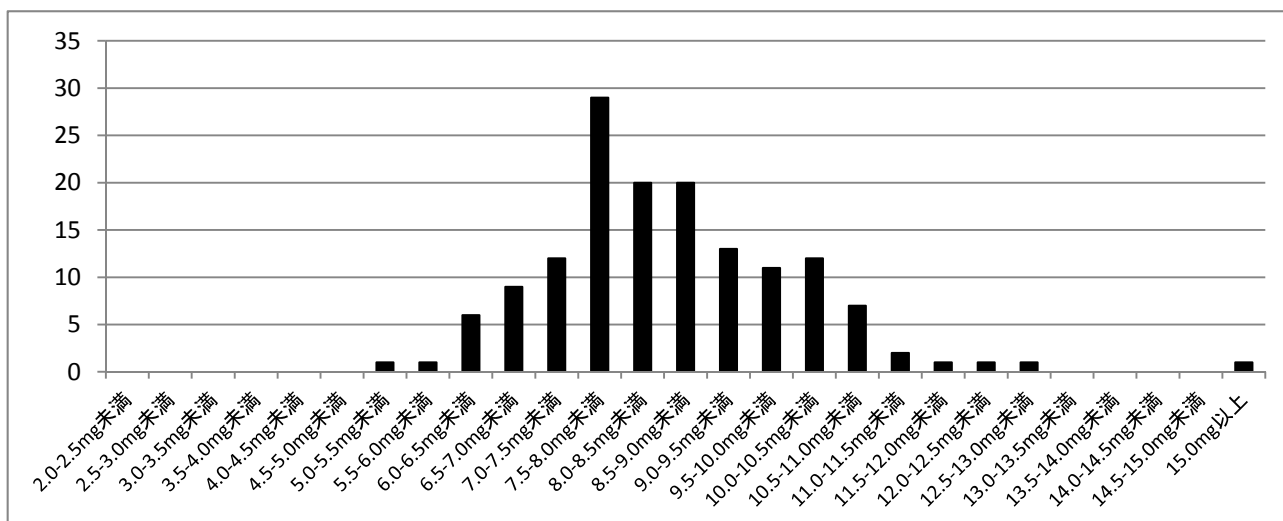
<図 269>鉄摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (小5男子、144人) : 縦軸は人数



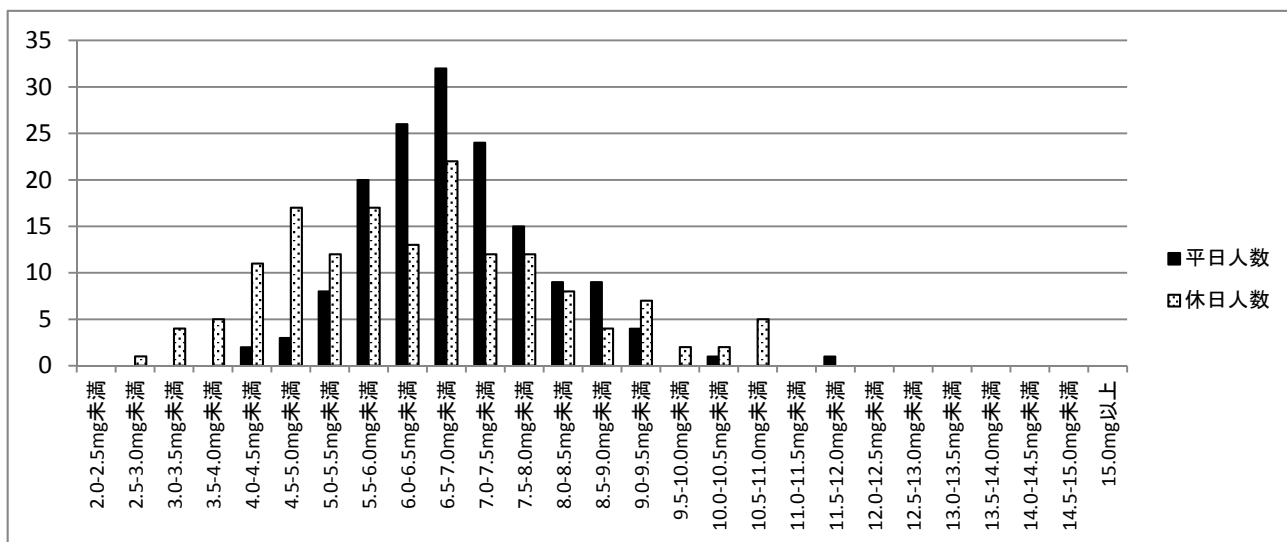
<図 270>鉄摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (小5女子、176人) : 縦軸は人数



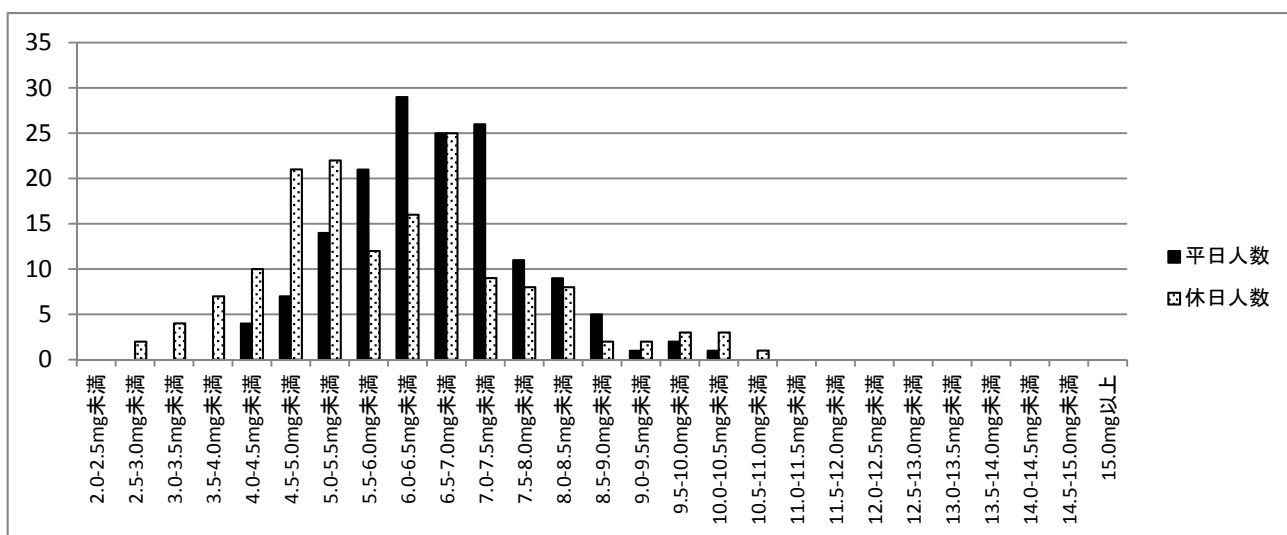
<図 271>鉄摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (中2男子、134人) : 縦軸は人数



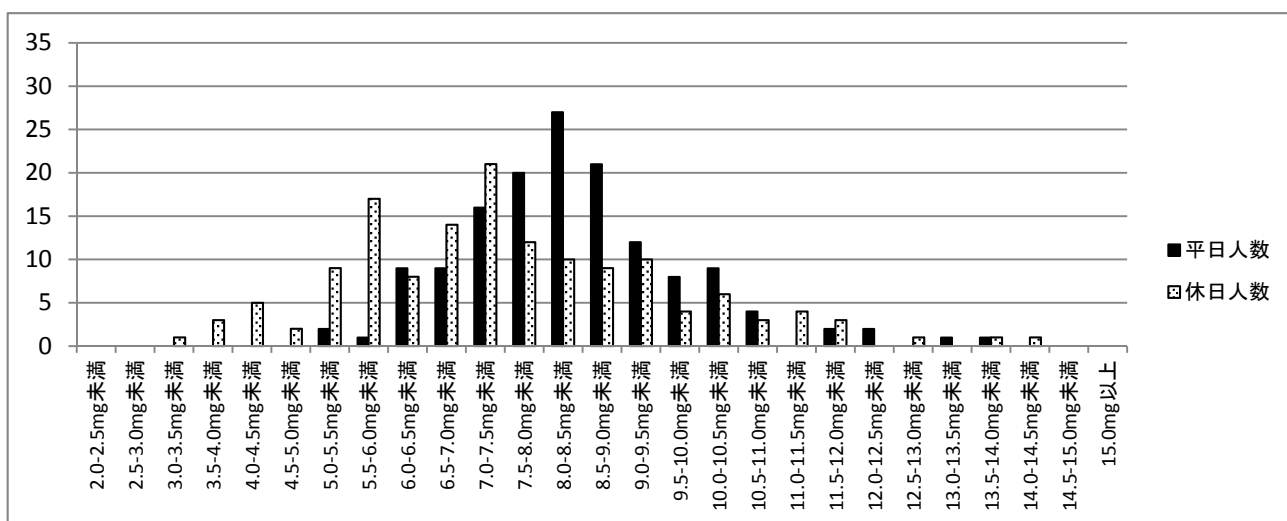
<図 272>鉄摂取量 (mg) の分布、3日間平均 (中2女子、147人) : 縦軸は人数



＜図 273＞鉄摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小3男子、154人)：縦軸は人数

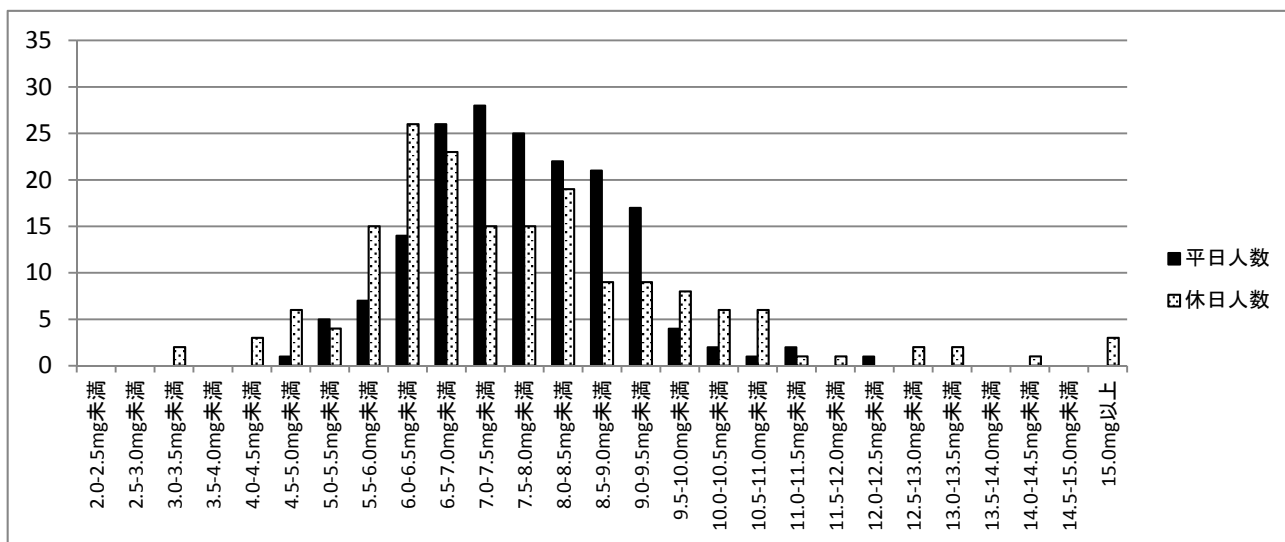


＜図 274＞鉄摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小3女子、155人)：縦軸は人数

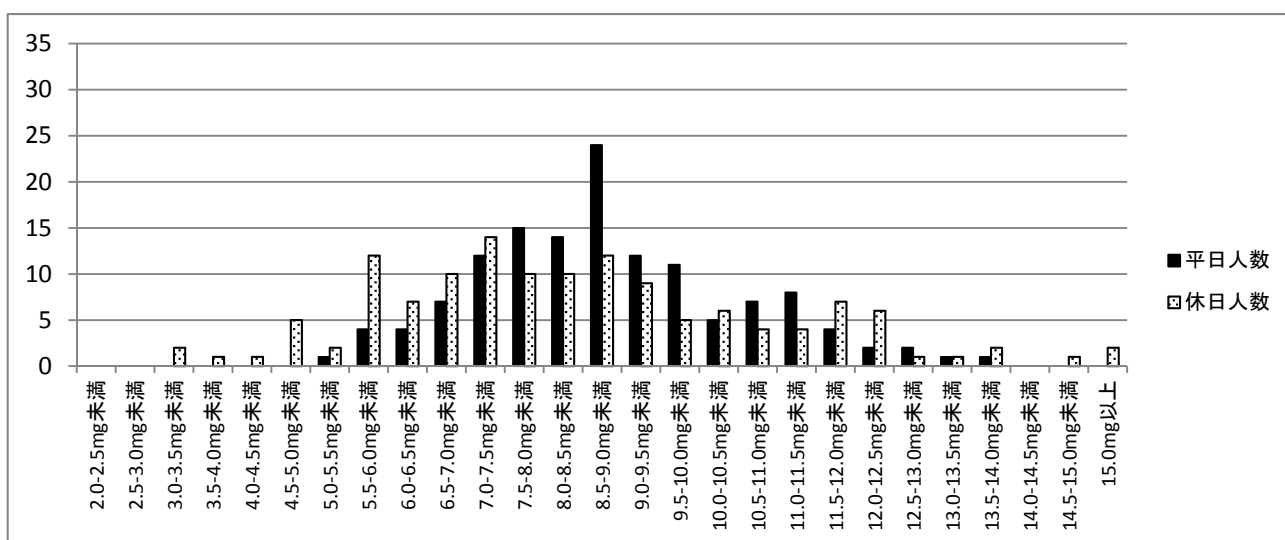


＜図 275＞鉄摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小5男子、144人)：縦軸は人数

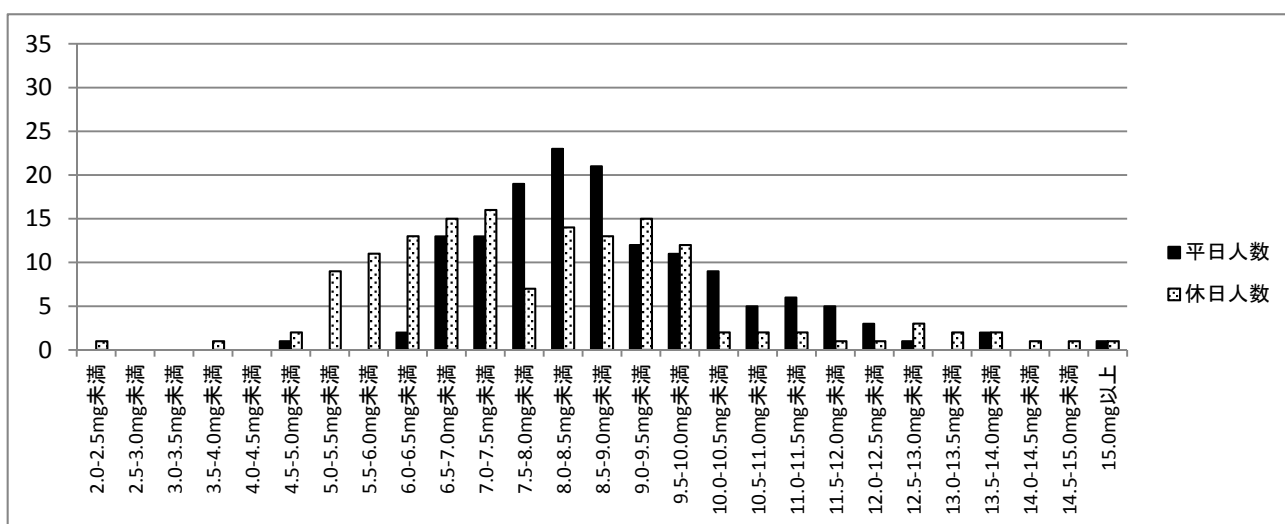




＜図 276＞鉄摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (小5女子、176人)：縦軸は人数



＜図 277＞鉄摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (中2男子、134人)：縦軸は人数



＜図 278＞鉄摂取量 (mg) の分布、平日と休日の比較 (中2女子、147人)：縦軸は人数

## VI) エネルギー摂取量に関する詳細解析

3日間平均のエネルギー摂取量の多寡により、学年別・性別に解析対象者を3群に分け、エネルギー摂取量の全体的に多い者・少ない者のエネルギー摂取の特徴をまとめた。平日と休日の摂取状況の比較、各食からの摂取状況の比較を行った。結果は表147としてまとめた。

### 【結果の概要】

エネルギー摂取量と肥満度の関連は、エネルギー摂取が小さいほど肥満度が大きい学年・性別カテゴリもあり、はっきりしなかった。これは、身体活動量および身長を考慮していないことが主な原因と考えられる。エネルギー摂取量高値群では平日・休日ともにエネルギー摂取量が多く、平日・休日のどちらかのみでエネルギー摂取量が多いということはなかった。エネルギー摂取量低値群では休日の方がエネルギー摂取量が低い傾向が疑われたが、自宅における食事調査の記載漏れをとらえている可能性もあり注意が必要である。つまり、休日は3食すべて自宅での食事を記録することになるため、家庭食の記載漏れの多い調査対象者の場合、記載漏れの影響が休日で強く表れることになるためである。エネルギー摂取量低値群では昼食、特に平日昼食からのエネルギー摂取割合が高いことも、エネルギー摂取量低値群では自宅での食事調査で過少申告の可能性を示唆している。

〈表 147〉 エネルギー摂取量に関する詳細解析

学年・性別 (人数)	エネルギー摂取量 による群分け	人数(人)	肥満度(%)	3日間平均 摂取量(kcal)	平日平均 摂取量(kcal)	休日 摂取量(kcal)	平日/休日 比	朝食からの 摂取割合(%)	昼食からの 摂取割合(%)	夕食からの 摂取割合(%)	間食からの 摂取割合(%)	平日屋食(給食) からの摂取割合(%)
小3男子 (154人)	低値群	51	-0.96	1606.1	1673.5	1471.3	1.14	21.1	35.1	32.9	10.9	38.6
	中間群	52	1.99	1938.3	1950.3	1914.3	1.02	22.3	32.1	33.8	11.8	33.8
	高値群	51	4.23	2250.4	2251.9	2247.5	1.00	21.2	30.1	35.0	13.6	31.3
小3女子 (155人)	低値群	51	-1.92	1537.4	1582.6	1446.8	1.09	23.4	34.3	31.2	11.1	37.5
	中間群	52	-0.23	1844.5	1841.4	1850.7	1.00	22.4	33.1	32.4	12.1	34.1
	高値群	52	5.30	2163.1	2121.6	2246.1	0.94	22.0	30.9	33.7	13.3	32.0
小5男子 (144人)	低値群	48	3.82	1810.7	1871.7	1688.8	1.11	21.8	36.4	32.6	9.2	38.8
	中間群	48	-0.52	2141.7	2161.3	2102.5	1.03	23.4	32.5	33.8	10.2	34.7
	高値群	48	1.08	2573.7	2601.2	2518.5	1.03	20.7	31.5	35.3	12.5	31.8
小5女子 (176人)	低値群	58	-1.48	1660.0	1736.3	1507.4	1.15	22.3	36.3	32.1	9.4	39.4
	中間群	59	1.70	1963.2	2021.2	1847.1	1.09	22.1	33.8	33.2	10.9	35.0
	高値群	59	3.87	2324.0	2335.3	2301.3	1.01	22.0	31.0	34.7	12.2	31.7
中2男子 (134人)	低値群	44	1.79	2113.7	2169.6	2001.8	1.08	21.9	36.5	35.3	6.3	38.3
	中間群	45	6.53	2691.2	2760.9	2551.9	1.08	20.3	33.8	35.5	10.3	35.6
	高値群	45	5.19	3335.2	3304.6	3396.3	0.97	20.2	30.3	36.4	13.1	30.3
中2女子 (147人)	低値群	49	-2.73	1762.6	1844.2	1599.3	1.15	21.8	37.0	35.5	5.8	39.8
	中間群	49	-0.08	2123.6	2206.2	1958.6	1.13	21.7	34.5	36.1	7.6	36.1
	高値群	49	-1.76	2641.9	2629.6	2666.6	0.99	21.5	31.2	34.4	12.9	31.8

## VII) 食事摂取基準との適合度と食品摂取量の関連

休日の食事（家庭食）について、推定平均必要量（14 栄養素について策定あり）を満たす栄養素が 10 以上の者と 9 以下の者、目標量（6 栄養素について策定あり）を満たす栄養素が 3 以上の者と 2 以下の者に解析対象者を分類し、各群の解析対象者の休日の食品摂取量を学年別・性別に記述した（表 148～153）。4 群間の摂取量の差が統計学的に有意な差であるかどうかは Kruskal-Wallis 検定を用いて確認し、p 値を表中に示した。p<0.05 の場合に統計学的に有意な差があると判断し、表中では「\*」マークで示した。いずれの群間に差があるかはその後の検定（Dwass-Steel-Critchlow-Fligner 法）で確認し、差のある群間には同じアルファベットをつけることで示した。食品摂取量には、過少・過大申告の影響を考慮するため、すべての解析対象者が EER②（日齢考慮）に相当するエネルギーを摂取していると仮定した EER 調整済み食品摂取量を用いた。

### < 群分け方法 >

		推定平均必要量	
		10 項目以上で満たす	9 項目以下で満たす
目標量	3 項目以上満たす	グループ 1（摂取良好群）	グループ 3（摂取不足群）
	2 項目以下で満たす	グループ 2（生活習慣病リスク群）	グループ 4（摂取不良群）

### 【結果の概要】

解析対象集団を性別・学年別にし、さらに摂取状況により 4 群に分けているため 1 群の人数が少なく、結果にばらつきはあるものの、各グループの家庭食における食品摂取量には以下のような特徴が見られた。グループ 1（摂取良好群）の特徴としては、豆類、野菜類、果実類の摂取が多く、炭酸飲料・乳酸菌飲料類が少ないことが挙げられる。グループ 2（生活習慣病リスク群）では、肉類、卵類、乳類の摂取量が多かった。グループ 3（摂取不足群）では、豆類、肉類、卵類、乳類が少なかった。グループ 4（摂取不良群）では、豆類、野菜類、果実類、魚介類が少なく、炭酸飲料・乳酸菌飲料類が多かった。

<表 148>DRI 適合度により分類したグループ間の休日 1 日あたり食品摂取量 (g) の比較 (小 3 男子、154 人)

変数	単位	グループ1(55人)		グループ2(44人)		グループ3(13人)		グループ4(42人)		P値 (K-W検定)
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
白飯	g	283.4	112.5	249.0	131.6	279.6	165.0	295.5	161.4	0.49
その他米飯、粒状の穀類	g	0.9	5.6	0.0	0.0	2.3	8.2	0.9	5.7	0.25
めん類	g	91.9	106.0	118.5	133.0	191.5	159.8	142.9	140.2	0.10
パン類	g	28.8	39.1	32.0	38.8	44.2	35.5	39.8	44.2	0.41
その他の穀類加工品	g	8.8	20.3	17.6	37.4	4.6	9.0	14.0	22.7	0.35
いも類	g	59.8	76.6	23.0	34.6	40.6	43.5	20.8	33.6	0.01 *
砂糖及び甘味類	g	8.1	10.3	13.5	16.9	6.6	7.0	6.9	9.6	0.18
豆類	g	56.5	54.3	30.4	41.3	15.6	21.3	18.7	29.9	<0.01 *
種実類	g	1.4	3.0	1.8	8.5	0.8	2.4	0.2	0.8	0.08
緑黄色野菜類	g	64.7	60.6	38.9	42.3	37.0	51.1	19.1	19.5	<0.01 *
漬物類	g	2.0	7.6	2.4	6.9	0.7	2.4	1.4	4.9	0.77
その他の野菜類	g	154.2	113.8	89.1	75.1	84.4	82.1	66.7	50.5	<0.01 *
果実類	g	89.5	119.3	62.9	120.5	25.4	55.1	36.4	76.1	0.01 *
果物(野菜)ジュース類	g	27.6	89.1	30.4	69.4	23.2	83.7	43.4	106.1	0.77
きのこ類	g	13.5	19.1	8.1	13.6	8.1	17.6	6.0	13.1	0.13
藻類	g	5.7	12.2	7.3	14.4	2.1	3.3	2.4	5.2	0.17
魚介類	g	45.4	51.6	48.8	54.5	51.1	66.2	22.5	37.9	0.04 *
肉類	g	82.9	57.2	118.9	82.6	71.6	77.1	77.1	69.1	0.04 *
卵類	g	41.4	36.1	55.8	65.1	32.1	47.4	33.7	37.2	0.14
乳類	g	133.7	162.6	153.7	149.3	51.9	96.4	103.8	132.2	0.06
動物性脂肪	g	2.3	3.8	1.7	4.2	2.2	4.7	2.2	3.6	0.42
植物性脂肪	g	9.9	8.7	9.4	8.6	11.0	11.5	9.9	9.8	0.98
菓子類	g	64.4	60.6	49.2	61.7	63.8	104.6	67.2	56.2	0.18
アルコール類(調味料由来)	g	3.7	7.6	5.0	10.9	2.8	5.7	3.4	6.4	0.75
お茶類	g	276.5	332.7	178.3	261.7	210.1	380.6	166.0	293.8	0.20
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	44.1	96.7	51.9	125.5	131.9	237.7	200.6	227.7	<0.01 *
調味料類	g	125.7	123.1	136.4	146.5	132.0	228.1	100.7	123.7	0.08
加工食品類	g	11.9	31.5	13.9	26.3	38.6	72.0	22.1	51.2	0.63

<表 149>DRI 適合度により分類したグループ間の休日 1 日あたり食品摂取量 (g) の比較 (小 3 女子、155 人)

変数	単位	グループ1(54人)		グループ2(38人)		グループ3(15人)		グループ4(48人)		P値 (K-W検定)
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
白飯	g	226.7	118.8	206.3	117.6	311.3	75.4	221.2	153.0	0.02 *
その他米飯、粒状の穀類	g	4.3	29.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.8	30.5	0.35
めん類	g	138.5	104.0	63.4	88.2	64.7	106.8	128.4	139.2	<0.01 *
パン類	g	28.9	34.5	53.2	43.8	29.2	43.1	29.2	39.5	0.02 *
その他の穀類加工品	g	13.3	25.9	13.8	19.8	10.6	17.4	18.1	31.6	0.83
いも類	g	51.7	56.2	32.4	51.6	36.9	53.1	42.7	70.3	0.47
砂糖及び甘味類	g	6.8	7.1	7.0	8.3	9.3	6.8	9.9	12.3	0.41
豆類	g	58.7	64.9	31.2	46.3	36.2	73.1	23.5	34.9	0.01 *
種実類	g	1.0	4.0	0.8	1.9	2.5	6.9	0.6	2.7	0.60
緑黄色野菜類	g	55.8	41.2	43.2	35.6	15.6	20.8	17.2	20.9	<0.01 *
漬物類	g	3.3	8.9	2.1	6.4	0.0	0.2	0.6	2.1	0.54
その他の野菜類	g	141.9	97.5	81.1	63.2	90.3	81.8	66.5	55.3	<0.01 *
果実類	g	100.1	117.5	79.8	109.3	23.9	43.4	48.4	75.6	0.02 *
果物(野菜)ジュース類	g	40.2	118.2	32.7	86.3	34.1	72.3	40.0	83.5	0.75
きのこ類	g	11.3	20.0	7.1	11.5	4.3	7.5	4.2	11.6	0.05
藻類	g	6.5	10.4	4.1	8.3	2.3	4.5	8.1	23.2	0.20
魚介類	g	54.2	56.4	33.7	52.8	36.7	41.7	27.0	38.7	0.07
肉類	g	71.6	53.3	101.0	67.2	86.1	58.3	68.7	51.8	0.05
卵類	g	44.1	37.8	58.0	43.2	51.7	51.3	25.3	35.6	<0.01 *
乳類	g	95.9	121.1	162.2	167.4	81.6	93.3	61.7	86.0	0.02 *
動物性脂肪	g	1.6	2.9	2.4	4.8	1.2	2.7	3.0	5.1	0.25
植物性脂肪	g	9.6	8.0	11.3	7.6	8.8	6.5	10.1	10.4	0.50
菓子類	g	52.8	56.9	50.8	50.7	69.3	58.1	83.8	73.8	0.06
アルコール類(調味料由来)	g	4.2	9.3	2.7	4.7	1.8	4.8	1.5	2.9	0.59
お茶類	g	267.4	301.4	177.4	199.6	321.6	263.7	174.6	233.6	0.09
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	25.7	93.4	46.0	105.8	110.8	182.3	116.7	225.9	<0.01 *
調味料類	g	131.8	137.5	77.1	72.4	56.9	62.2	86.0	93.2	0.07
加工食品類	g	12.1	31.6	15.7	36.0	16.0	41.8	21.6	63.6	0.91

<表 150>DRI 適合度により分類したグループ間の休日 1 日あたり食品摂取量 (g) の比較 (小 5 男子、144 人)

変数	単位	グループ1(68人)		グループ2(22人)		グループ3(16人)		グループ4(38人)		P値 (K-W検定)				
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差					
白飯	g	324.5	149.1	298.7	118.0	374.1	186.8	358.0	187.0	0.45				
その他米飯、粒状の穀類	g	11.9	70.5	0.0	0.0	0.0	0.0	4.4	24.6	0.60				
めん類	g	127.5	133.4	128.3	191.3	113.6	136.2	128.3	150.5	0.89				
パン類	g	41.1	52.8	36.9	47.0	42.2	60.0	52.1	63.5	0.88				
その他の穀類加工品	g	20.1	38.4	24.6	62.5	15.0	46.1	20.7	37.7	0.26				
いも類	g	53.3	82.8	45.1	71.4	66.9	72.6	40.1	59.9	0.84				
砂糖及び甘味類	g	11.5	13.0	a	18.4	23.9	b	3.4	5.3	abc	17.2	16.5	c	<0.01*
豆類	g	71.4	81.1	30.1	40.2	30.9	43.6	33.2	46.3	0.01*				
種実類	g	0.7	1.7	0.4	1.2	1.6	4.7	1.0	4.5	0.99				
緑黄色野菜類	g	57.3	53.0	a	46.9	46.3	b	30.2	40.1	22.4	36.5	ab	<0.01*	
漬物類	g	4.2	11.4	4.3	8.8	0.8	2.5	1.4	5.2	0.41				
その他の野菜類	g	161.0	98.6	a	129.8	84.7	b	103.5	91.0	67.6	51.0	ab	<0.01*	
果実類	g	132.6	165.1	a	58.3	80.8	b	128.0	187.8	23.8	56.9	ab	<0.01*	
果物(野菜)ジュース類	g	43.3	109.4	3.6	16.8	67.8	185.4	8.9	55.1	0.13				
きのこ類	g	18.1	27.0	4.0	7.0	6.9	11.8	9.0	16.8	0.03*				
藻類	g	10.8	25.4	4.6	9.8	9.9	19.9	5.0	11.0	0.17				
魚介類	g	55.6	76.9	66.1	83.4	40.4	59.1	38.5	52.5	0.34				
肉類	g	120.1	65.9	172.1	105.1	96.2	54.9	123.7	78.3	0.09				
卵類	g	49.0	50.2	43.5	42.3	28.9	37.6	49.4	38.8	0.30				
乳類	g	169.4	175.3	142.3	215.6	121.2	226.5	114.9	169.0	0.29				
動物性脂肪	g	1.7	3.3	3.4	4.6	1.0	2.9	2.2	4.3	0.18				
植物性脂肪	g	11.1	9.3	15.7	16.7	11.6	14.3	16.3	13.2	0.21				
菓子類	g	64.3	66.3	66.6	78.1	87.3	96.3	54.1	62.8	0.66				
アルコール類(調味料由来)	g	6.5	11.9	3.3	5.7	2.3	6.7	5.3	7.9	0.06				
お茶類	g	380.3	390.2	203.7	249.6	221.8	226.7	236.7	367.4	0.09				
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	23.6	78.1	31.2	74.3	75.2	138.4	65.3	116.9	0.09				
調味料類	g	123.9	128.5	88.3	118.0	74.5	68.4	98.6	108.5	0.16				
加工食品類	g	28.4	67.8	20.1	59.4	43.6	116.3	41.4	93.8	0.40				

<表 151>DRI 適合度により分類したグループ間の休日 1 日あたり食品摂取量 (g) の比較 (小 5 女子、176 人)

変数	単位	グループ1(91人)		グループ2(27人)		グループ3(23人)		グループ4(35人)		P値 (K-W検定)			
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差				
白飯	g	286.8	145.7	276.8	134.9	305.8	159.7	396.8	229.5	0.08			
その他米飯、粒状の穀類	g	1.5	7.8	1.3	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.36			
めん類	g	131.5	135.7	109.3	122.3	126.0	112.6	111.8	154.0	0.76			
パン類	g	48.0	53.0	37.1	42.8	48.4	64.7	48.8	58.5	0.90			
その他の穀類加工品	g	13.9	29.0	30.7	40.8	a	21.3	35.4	11.3	41.5	a	0.05*	
いも類	g	65.6	80.3	25.5	28.9	63.1	92.7	36.9	50.8	0.20			
砂糖及び甘味類	g	9.4	9.6	9.9	13.7	17.4	19.5	8.2	11.5	0.20			
豆類	g	58.7	65.2	a	35.9	38.1	27.9	40.2	29.6	46.2	a	0.01*	
種実類	g	1.3	3.3	0.7	2.2	2.8	4.6	0.5	1.8	0.16			
緑黄色野菜類	g	76.4	59.5	a	68.5	61.6	45.3	53.0	36.0	40.0	a	<0.01*	
漬物類	g	4.7	15.1	3.4	11.8	4.4	9.4	10.2	24.6	0.70			
その他の野菜類	g	168.0	126.5	a	101.2	61.4	124.1	100.2	78.7	51.2	a	<0.01*	
果実類	g	98.3	119.2	ab	36.8	77.8	a	56.5	78.0	32.9	79.1	b	<0.01*
果物(野菜)ジュース類	g	40.8	102.9	68.1	197.5	74.5	111.9	33.9	93.8	0.34			
きのこ類	g	16.0	26.4	9.2	12.9	9.7	11.8	4.8	8.3	0.28			
藻類	g	12.7	34.8	4.5	10.0	6.3	9.2	5.4	11.6	0.47			
魚介類	g	58.3	72.5	a	52.1	55.5	26.6	51.3	a	27.4	38.7	0.01*	
肉類	g	110.1	67.1	137.5	89.8	97.9	72.4	100.0	74.3	0.17			
卵類	g	51.4	45.4	58.9	47.1	38.4	38.6	43.8	44.9	0.32			
乳類	g	92.6	125.6	211.1	256.9	a	144.9	141.8	b	56.6	94.0	ab	<0.01*
動物性脂肪	g	2.0	5.4	2.2	4.6	3.3	5.5	2.6	5.9	0.52			
植物性脂肪	g	12.9	10.6	15.4	14.1	14.7	12.4	12.8	13.9	0.74			
菓子類	g	53.4	55.1	54.7	71.9	68.2	66.0	51.9	56.8	0.76			
アルコール類(調味料由来)	g	3.8	10.7	3.2	5.5	2.8	6.1	2.8	6.0	0.84			
お茶類	g	318.1	320.5	398.3	550.7	227.7	343.4	272.5	337.4	0.35			
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	43.3	112.2	71.5	131.4	81.1	141.0	93.8	158.8	0.15			
調味料類	g	138.9	144.2	a	137.4	141.5	83.3	82.9	88.2	109.3	a	0.01*	
加工食品類	g	10.7	39.5	a	19.2	32.3	24.5	69.7	35.5	63.9	a	0.03*	

<表 152>DRI 適合度により分類したグループ間の休日 1 日あたり食品摂取量 (g) の比較 (中 2 男子、134 人)

変数	単位	グループ1(36人)		グループ2(23人)		グループ3(20人)		グループ4(55人)		P値 (K-W検定)				
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差					
白飯	g	372.1	222.8	404.1	178.3	440.7	247.8	512.5	244.6	0.11				
その他米飯、粒状の穀類	g	8.9	42.0	1.0	4.4	0.0	0.0	2.3	17.1	0.37				
めん類	g	193.2	196.9	105.8	123.6	189.1	297.4	145.6	162.3	0.35				
パン類	g	42.4	61.6	59.9	52.3	57.7	71.1	46.9	65.4	0.37				
その他の穀類加工品	g	22.2	54.4	10.6	13.7	20.1	36.3	23.4	45.3	0.82				
いも類	g	92.4	124.8	27.3	34.9	39.3	62.9	45.5	50.0	0.16				
砂糖及び甘味類	g	8.6	11.1	12.7	13.8	10.1	16.7	13.8	15.7	0.30				
豆類	g	70.0	83.4	ab	36.1	41.0	12.7	30.9	a	19.9	33.4	b	<0.01 *	
種実類	g	0.4	1.1	2.4	5.1	0.1	0.4	0.6	2.0	0.10 *				
緑黄色野菜類	g	91.9	69.5	ab	68.5	61.6	c	32.1	32.8	a	31.0	43.0	bc	<0.01 *
漬物類	g	7.3	13.8	3.0	7.1	3.8	9.0	1.7	5.0	0.39				
その他の野菜類	g	248.5	134.6	ab	208.2	123.4	c	124.9	121.2	a	85.7	68.3	bc	<0.01 *
果実類	g	81.6	131.6	63.2	84.9	54.3	87.1	55.8	126.7	0.30				
果物(野菜)ジュース類	g	34.8	100.1	28.7	90.0	8.3	35.8	46.8	151.9	0.91				
きのこ類	g	29.7	52.7	a	16.3	21.3	8.1	17.8	4.5	10.4	a	0.02 *		
藻類	g	7.8	13.0	5.0	7.9	13.5	34.0	9.3	15.6	0.77				
魚介類	g	66.9	71.3	a	54.0	73.1	83.9	102.2	26.5	37.9	a	0.03 *		
肉類	g	177.4	84.6	189.2	105.5	131.7	89.8	130.3	72.3	0.02 *				
卵類	g	67.0	54.5	80.8	48.8	a	34.2	43.2	a	52.7	48.6	0.01 *		
乳類	g	161.1	190.2	198.9	212.3	69.1	80.6	109.2	163.0	0.35				
動物性脂肪	g	2.6	5.4	4.6	6.7	1.6	3.0	3.1	7.7	0.38				
植物性脂肪	g	14.5	14.7	15.8	14.9	18.0	15.4	19.4	16.2	0.44				
菓子類	g	61.2	72.2	58.1	72.0	70.7	90.4	52.7	77.3	0.71				
アルコール類(調味料由来)	g	4.6	7.4	4.3	8.5	7.5	12.0	5.0	8.7	0.77				
お茶類	g	315.2	363.9	498.2	416.2	a	296.5	367.0	219.0	266.5	a	0.05 *		
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	37.3	113.4	35.1	107.2	111.5	192.4	115.2	195.9	0.04 *				
調味料類	g	137.5	164.1	135.0	129.8	140.3	163.2	92.6	91.8	0.47				
加工食品類	g	17.0	51.7	20.1	44.1	25.8	56.0	41.5	81.5	0.18				

<表 153>DRI 適合度により分類したグループ間の休日 1 日あたり食品摂取量 (g) の比較 (中 2 女子、147 人)

変数	単位	グループ1(41人)		グループ2(17人)		グループ3(29人)		グループ4(60人)		P値 (K-W検定)				
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差					
白飯	g	321.5	161.4	267.7	184.4	383.3	213.8	378.4	200.3	0.11				
その他米飯、粒状の穀類	g	9.2	42.6	28.7	67.8	1.2	6.6	1.7	8.9	0.23				
めん類	g	162.9	171.1	87.6	151.0	161.9	173.1	143.3	177.1	0.40				
パン類	g	45.0	57.6	54.5	51.8	45.0	60.9	50.8	67.3	0.81				
その他の穀類加工品	g	14.7	29.6	16.4	18.2	34.0	59.9	25.2	40.3	0.41				
いも類	g	68.6	100.0	26.3	35.9	59.4	56.7	35.0	57.6	0.16				
砂糖及び甘味類	g	10.2	8.6	19.3	16.1	12.6	12.3	11.5	13.5	0.12				
豆類	g	60.1	85.9	56.5	73.8	30.5	39.6	25.5	47.2	0.09				
種実類	g	1.9	5.7	0.5	1.5	1.3	4.9	1.1	3.7	0.78				
緑黄色野菜類	g	95.5	66.6	ab	71.3	86.8	52.8	46.7	a	36.5	43.2	b	<0.01 *	
漬物類	g	0.3	1.6	ab	4.1	8.3	a	4.7	13.5	b	2.2	6.0	0.02 *	
その他の野菜類	g	221.9	136.8	a	154.5	87.3	155.9	119.8	125.1	101.3	a	<0.01 *		
果実類	g	147.7	217.0	34.2	58.0	65.6	94.9	45.9	113.3	0.05				
果物(野菜)ジュース類	g	64.1	120.9	19.4	79.9	34.6	77.7	48.6	130.9	0.29				
きのこ類	g	15.4	27.8	21.5	29.0	10.7	22.9	9.9	23.6	0.17				
藻類	g	5.8	11.6	152.1	620.2	3.9	7.9	5.3	8.7	0.76				
魚介類	g	68.1	76.4	74.7	86.1	55.3	55.1	27.6	53.1	<0.01 *				
肉類	g	122.9	68.2	158.0	98.5	111.1	77.3	136.2	99.7	0.53				
卵類	g	50.7	43.4	a	91.4	56.0	ab	64.6	47.5	48.1	55.2	b	0.01 *	
乳類	g	168.0	170.2	ab	163.8	188.6	c	41.3	77.8	ac	67.9	112.3	b	<0.01 *
動物性脂肪	g	2.3	5.3	a	7.6	11.5	a	2.7	5.0	3.9	7.3	0.07		
植物性脂肪	g	13.1	12.1	17.6	13.0	13.7	10.6	14.8	12.1	0.58				
菓子類	g	54.8	56.8	47.7	84.4	70.3	66.8	60.1	83.7	0.56				
アルコール類(調味料由来)	g	3.5	6.7	3.2	6.9	4.5	10.2	2.6	5.5	0.94				
お茶類	g	369.8	702.0	287.2	434.5	194.4	226.2	281.8	362.7	0.90				
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	35.8	111.5	8.0	33.1	64.3	130.8	59.8	174.9	0.34				
調味料類	g	169.0	265.9	109.4	126.7	141.5	231.4	75.7	82.5	0.12				
加工食品類	g	12.1	34.6	8.5	20.6	17.6	44.2	25.3	76.4	0.66				

## VIII) 飽和脂肪酸の摂取源

飽和脂肪酸摂取量を摂取量粗値およびエネルギー%値で表し、各食事からの摂取状況を一覧にまとめた(表 154~156)。また、飽和脂肪酸摂取量(エネルギー%)分布を学年・性別ごとに、3日間平均、平日2日間平均、休日とそれぞれ図示(図 279~290)した。さらに、各食品群からの飽和脂肪酸摂取量の粗値(表 157~162)、エネルギー%値(表 163~168)を一覧で示した。平日と休日において統計学的に有意な摂取状況の差があるかどうかは、対応のあるt検定もしくはWilcoxon signed-rank testで確認した。

## 【結果の概要】

いずれの学年・性別でも飽和脂肪酸摂取量平均値は9%台であった。摂取量はいずれの学年・性別でも平日の方が休日より多かった。平日は昼食からの摂取が最大であり、休日は夕食からの摂取が最大であった。食品群では肉類、乳類、菓子類が飽和脂肪酸の三大摂取源であった。平日の最大の摂取源は乳類であり、休日は乳類からの飽和脂肪酸の摂取は少なかった。逆に、休日は肉類が最大の摂取源であり、平日に比べると休日の摂取量が多かった。菓子類からの飽和脂肪酸の摂取も平日と比べ休日で多かった。

<表 154> 飽和脂肪酸の各食事からの摂取量・小学校3年生

学年・性別	変数	単位	3日間平均		平日2日間平均		休日		P値 平・休日差
			平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
小3男子 (154人)	エネルギー	kcal	1932	295	1959	297	1878	478	-
	摂取量	g	20.6	5.1	21.2	5.4	19.3	8.7	0.01
	摂取量	エネルギー%	9.6	1.7	9.7	1.7	9.2	3.1	0.04
	朝食からの摂取量	エネルギー%	2.0	1.0	1.9	1.1	2.4	1.8	<0.01
	昼食からの摂取量	エネルギー%	3.2	0.8	3.7	0.8	2.1	1.9	<0.01
	夕食からの摂取量	エネルギー%	2.8	1.2	2.7	1.3	2.9	2.1	0.22
	間食からの摂取量	エネルギー%	1.5	1.3	1.4	1.4	1.7	2.0	0.13
小3女子 (155人)	エネルギー	kcal	1850	286	1850	281	1850	465	-
	摂取量	g	20.2	5.4	20.5	5.1	19.7	9.8	0.25
	摂取量	エネルギー%	9.8	1.9	10.0	1.9	9.3	3.4	0.02
	朝食からの摂取量	エネルギー%	2.2	1.1	2.1	1.3	2.4	1.7	0.06
	昼食からの摂取量	エネルギー%	3.3	0.8	3.8	0.7	2.3	1.9	<0.01
	夕食からの摂取量	エネルギー%	2.7	1.5	2.6	1.6	2.9	2.1	0.07
	間食からの摂取量	エネルギー%	1.6	1.2	1.5	1.2	1.8	1.9	0.03

※平・休日差は対応のあるt検定で確認。

<表 155> 飽和脂肪酸の各食事からの摂取量・小学校5年生

学年・性別	変数	単位	3日間平均		平日2日間平均		休日		P値 平・休日差
			平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
小5男子 (144人)	エネルギー	kcal	2175	355	2211	366	2103	528	-
	摂取量	g	23.0	6.2	23.8	6.8	21.4	9.8	0.01
	摂取量	エネルギー%	9.5	1.9	9.7	2.0	9.1	3.3	0.03
	朝食からの摂取量	エネルギー%	2.1	1.0	2.0	1.1	2.2	1.7	0.20
	昼食からの摂取量	エネルギー%	3.1	0.8	3.6	0.8	2.0	1.6	<0.01
	夕食からの摂取量	エネルギー%	3.0	1.2	2.9	1.4	3.1	2.1	0.16
	間食からの摂取量	エネルギー%	1.3	1.2	1.2	1.1	1.7	2.1	<0.01
小5女子 (176人)	エネルギー	kcal	1984	315	2033	319	1887	512	-
	摂取量	g	21.2	5.6	22.2	5.7	19.0	8.9	<0.01
	摂取量	エネルギー%	9.6	1.7	9.8	1.8	8.9	2.8	<0.01
	朝食からの摂取量	エネルギー%	2.0	1.1	2.0	1.3	2.1	1.6	0.54
	昼食からの摂取量	エネルギー%	3.3	0.8	3.7	0.8	2.3	1.7	<0.01
	夕食からの摂取量	エネルギー%	2.8	1.2	2.7	1.3	3.0	1.9	0.11
	間食からの摂取量	エネルギー%	1.5	1.1	1.4	1.3	1.5	1.8	0.62

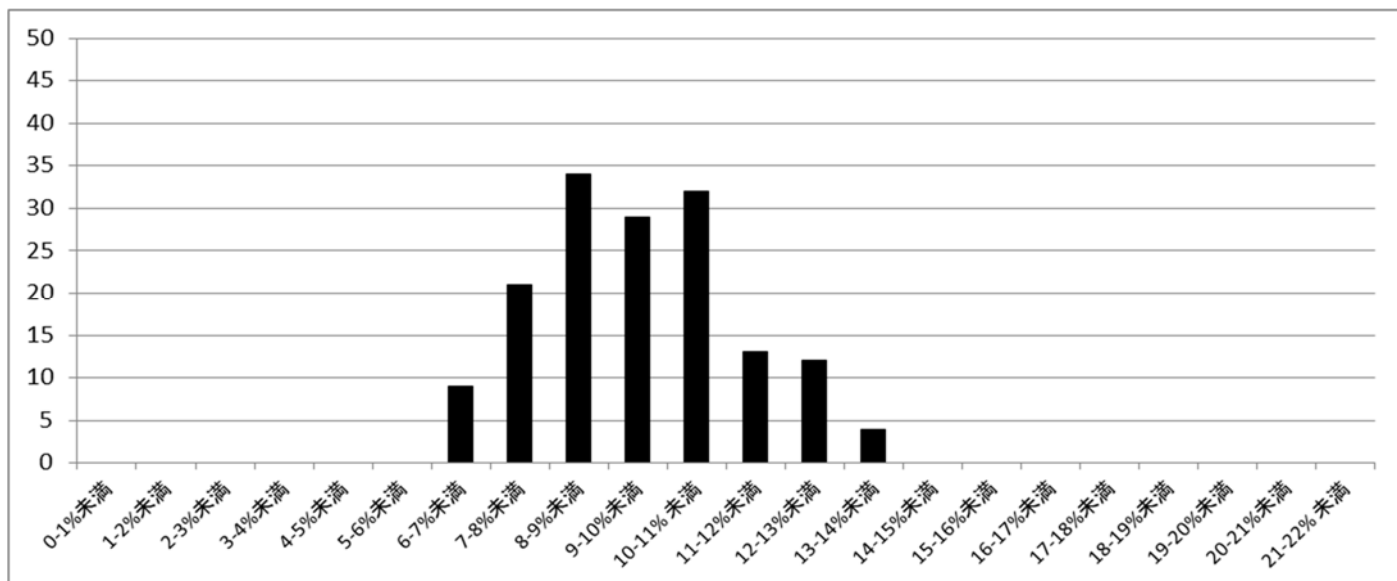
※平・休日差は対応のあるt検定で確認。



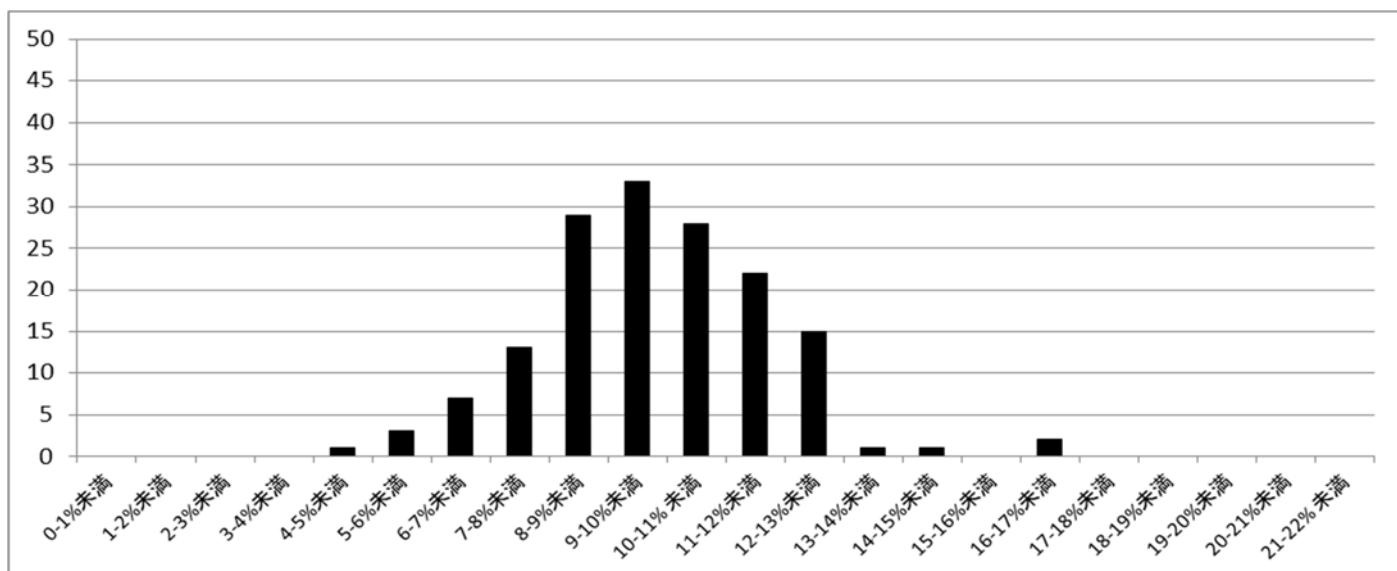
<表 156> 飽和脂肪酸の各食事からの摂取量・中学校 2 年生

学年・性別	変数	単位	3日間平均		平日2日間平均		休日		P値 平・休日差
			平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
中2男子 (134人)	エネルギー	kcal	2718	567	2749	595	2655	822	-
	摂取量	g	27.3	8.2	27.4	8.2	27.2	12.8	0.87
	摂取量	エネルギー%	9.0	1.8	8.9	1.8	9.1	2.9	0.54
	朝食からの摂取量	エネルギー%	1.8	1.0	1.8	1.1	2.0	1.7	0.21
	昼食からの摂取量	エネルギー%	2.9	0.9	3.2	0.9	2.4	1.9	<0.01
	夕食からの摂取量	エネルギー%	3.1	1.4	2.9	1.6	3.3	2.3	0.049
	間食からの摂取量	エネルギー%	1.2	1.1	1.1	1.1	1.4	1.7	0.09
中2女子 (147人)	エネルギー	kcal	2176	415	2227	410	2075	605	-
	摂取量	g	23.0	6.6	23.6	6.9	21.7	10.8	0.04
	摂取量	エネルギー%	9.4	1.7	9.5	1.8	9.3	3.3	0.51
	朝食からの摂取量	エネルギー%	1.9	1.1	1.9	1.2	2.0	1.8	0.52
	昼食からの摂取量	エネルギー%	3.2	1.1	3.5	1.0	2.4	2.4	<0.01
	夕食からの摂取量	エネルギー%	3.1	1.3	3.0	1.5	3.4	2.3	0.03
	間食からの摂取量	エネルギー%	1.2	1.3	1.1	1.4	1.4	2.3	0.11

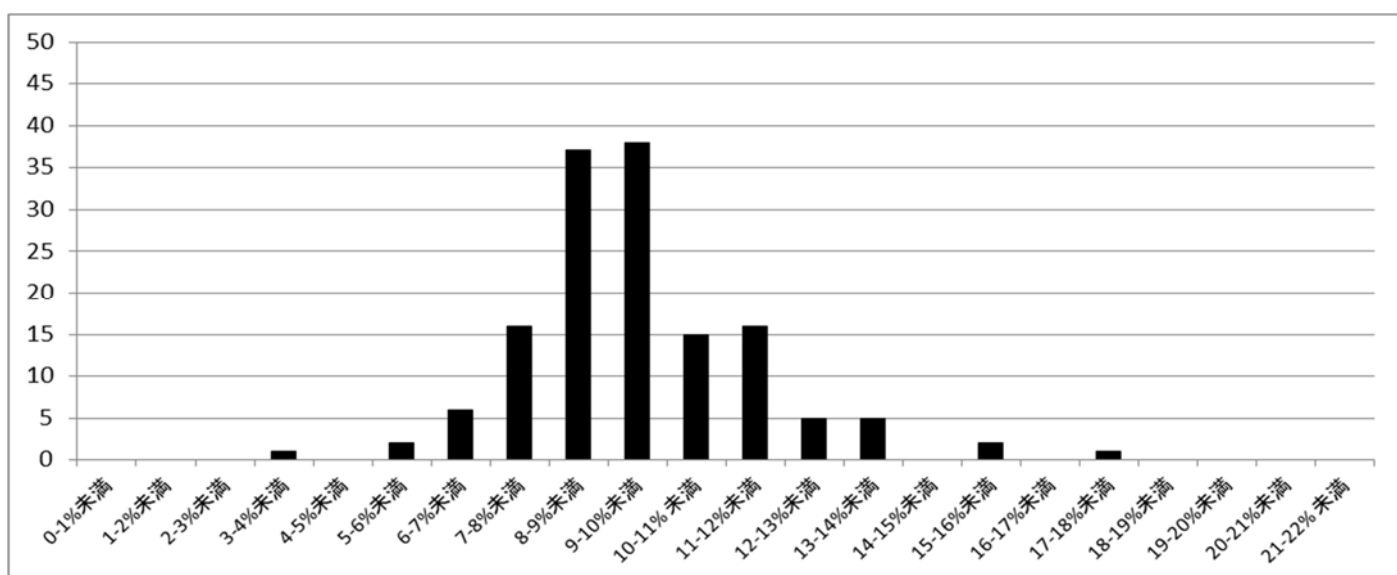
※平・休日差は対応のある t 検定で確認。



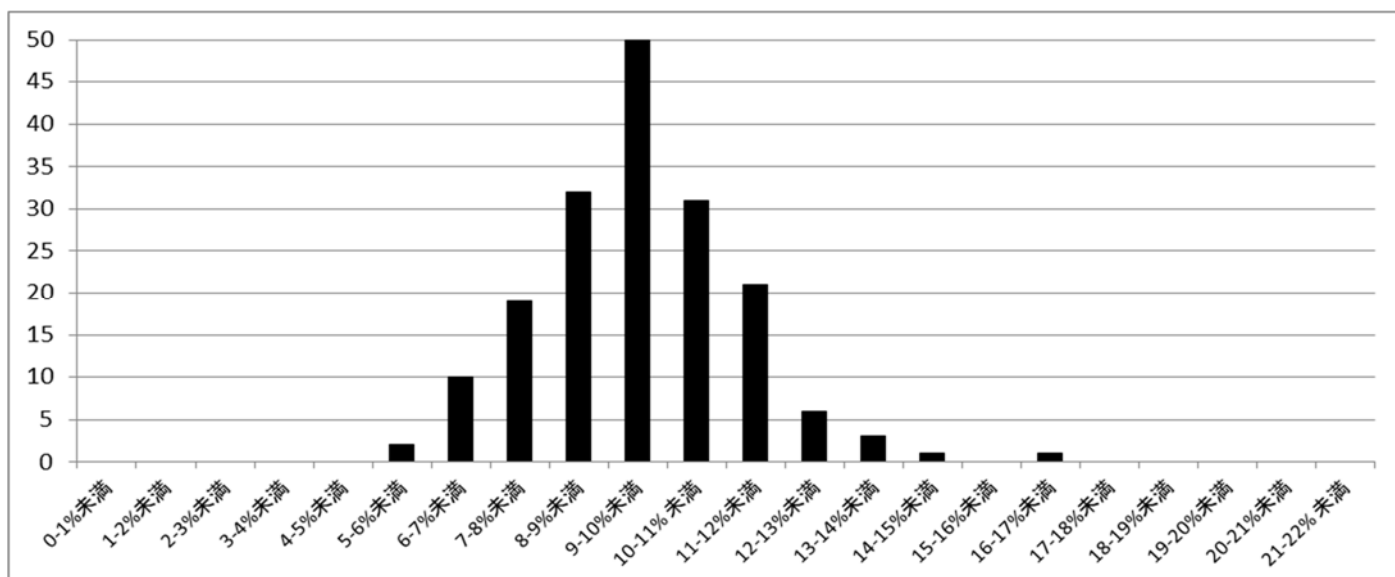
<図 279>飽和脂肪酸摂取量（エネルギー％）の分布、3日間平均（小3男子、154人）：縦軸は人数



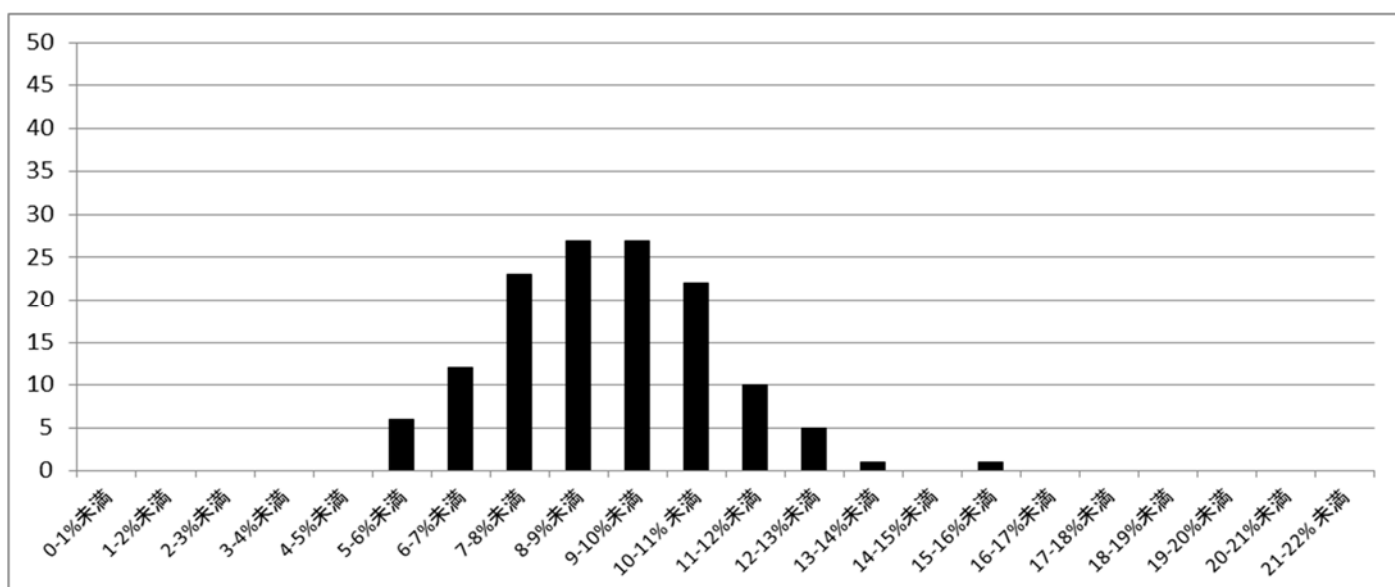
<図 280>飽和脂肪酸摂取量（エネルギー％）の分布、3日間平均（小3女子、155人）：縦軸は人数



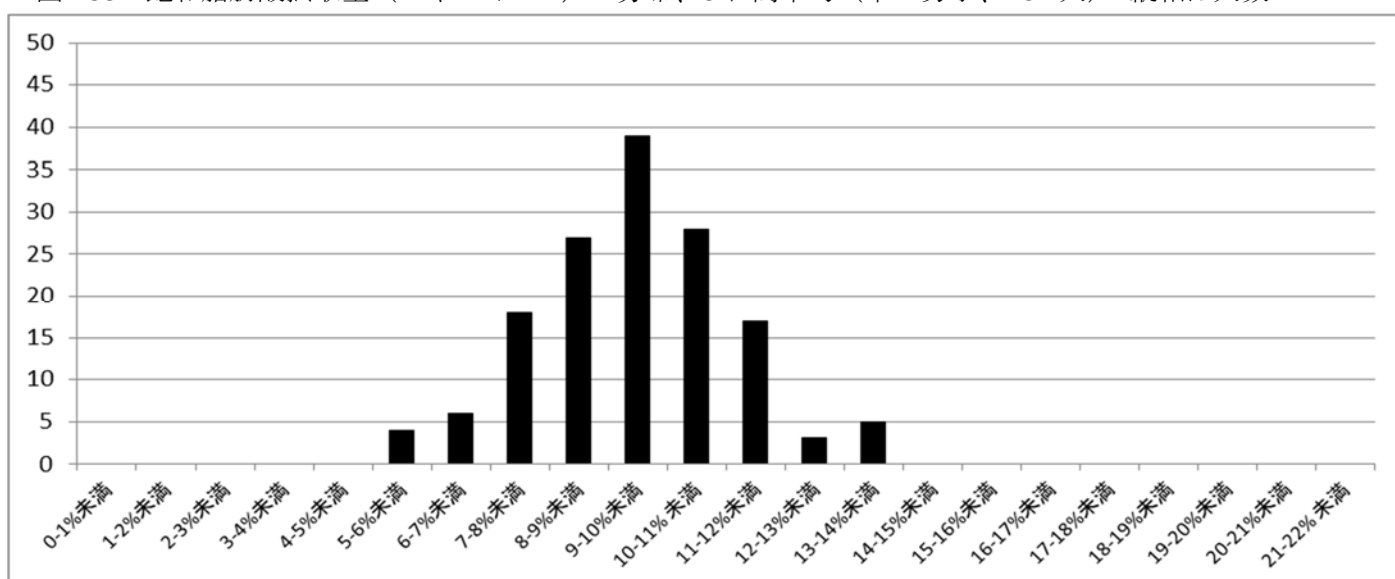
<図 281>飽和脂肪酸摂取量（エネルギー％）の分布、3日間平均（小5男子、144人）：縦軸は人数



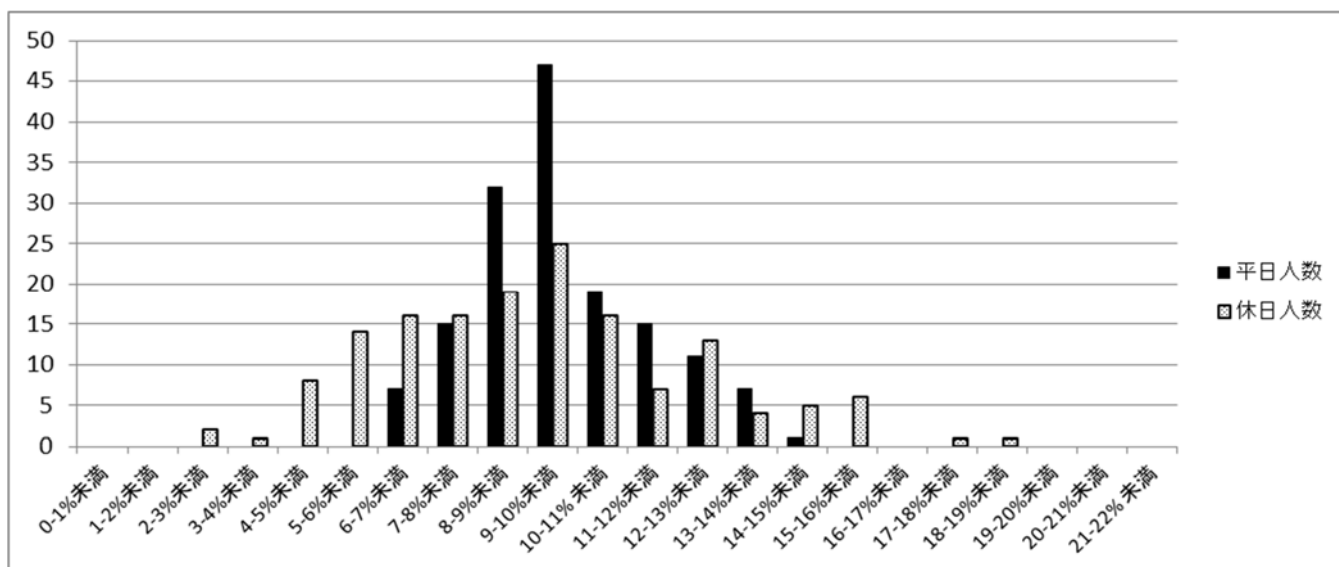
＜図 282＞飽和脂肪酸摂取量（エネルギー%）の分布、3日間平均（小5女子、176人）：縦軸は人数



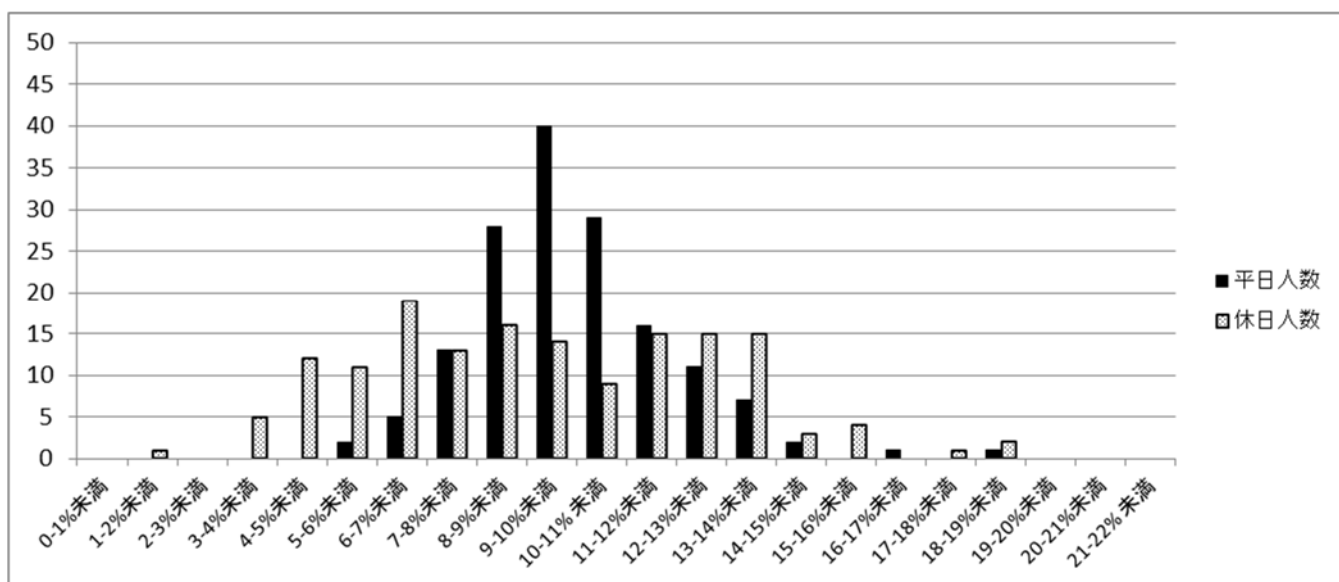
＜図 283＞飽和脂肪酸摂取量（エネルギー%）の分布、3日間平均（中2男子、134人）：縦軸は人数



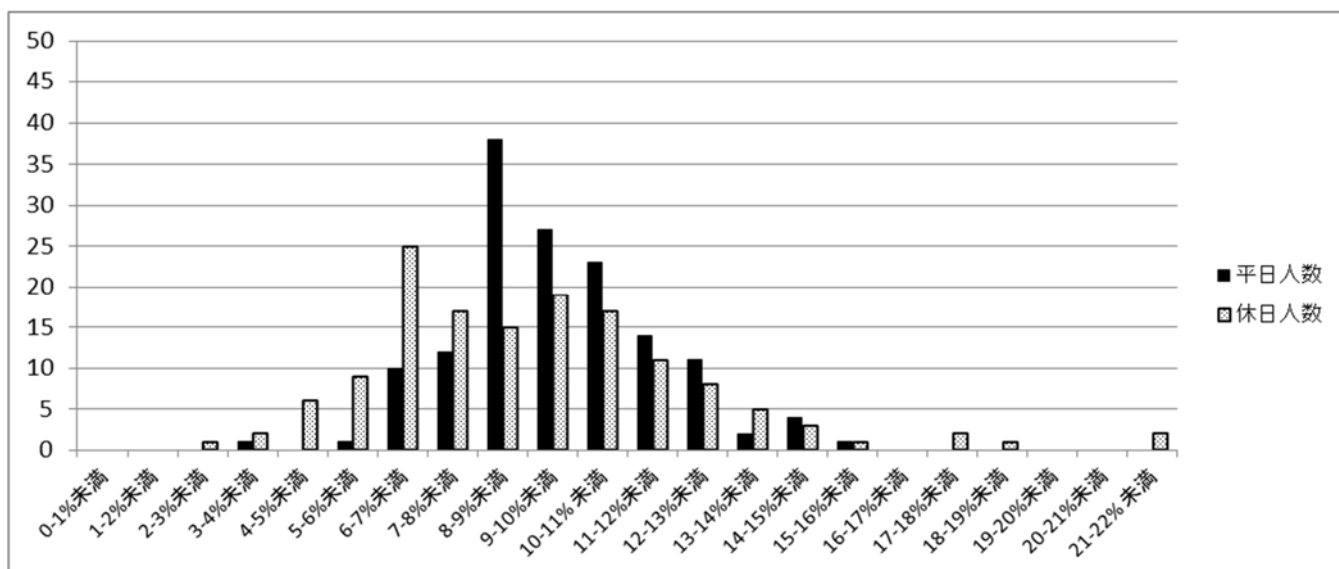
＜図 284＞飽和脂肪酸摂取量（エネルギー%）の分布、3日間平均（中2女子、147人）：縦軸は人数



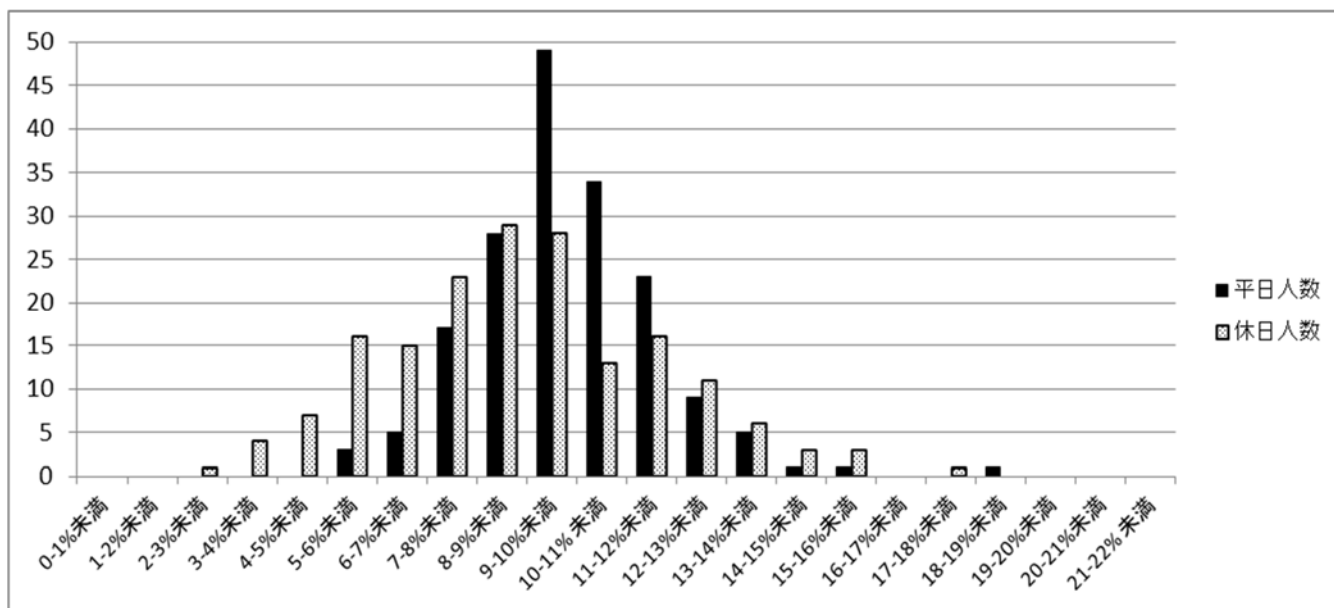
＜図 285＞飽和脂肪酸摂取量（エネルギー%）の分布、平日と休日の比較（小3男子、154人）：縦軸は人数



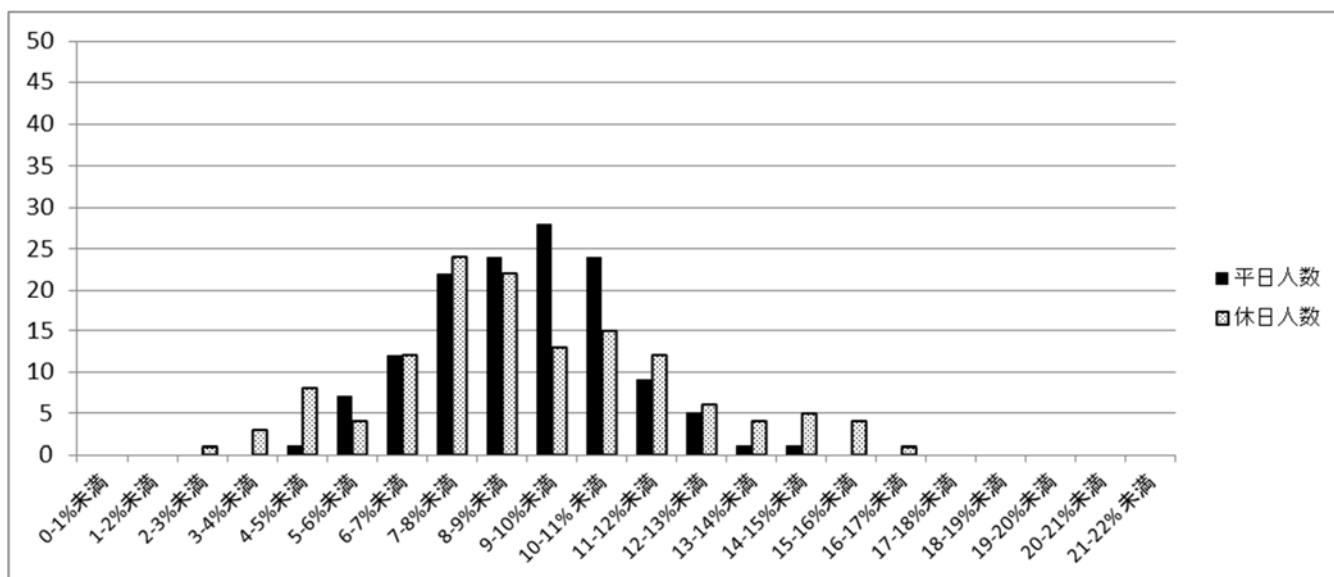
＜図 286＞飽和脂肪酸摂取量（エネルギー%）の分布、平日と休日の比較（小3女子、155人）：縦軸は人数



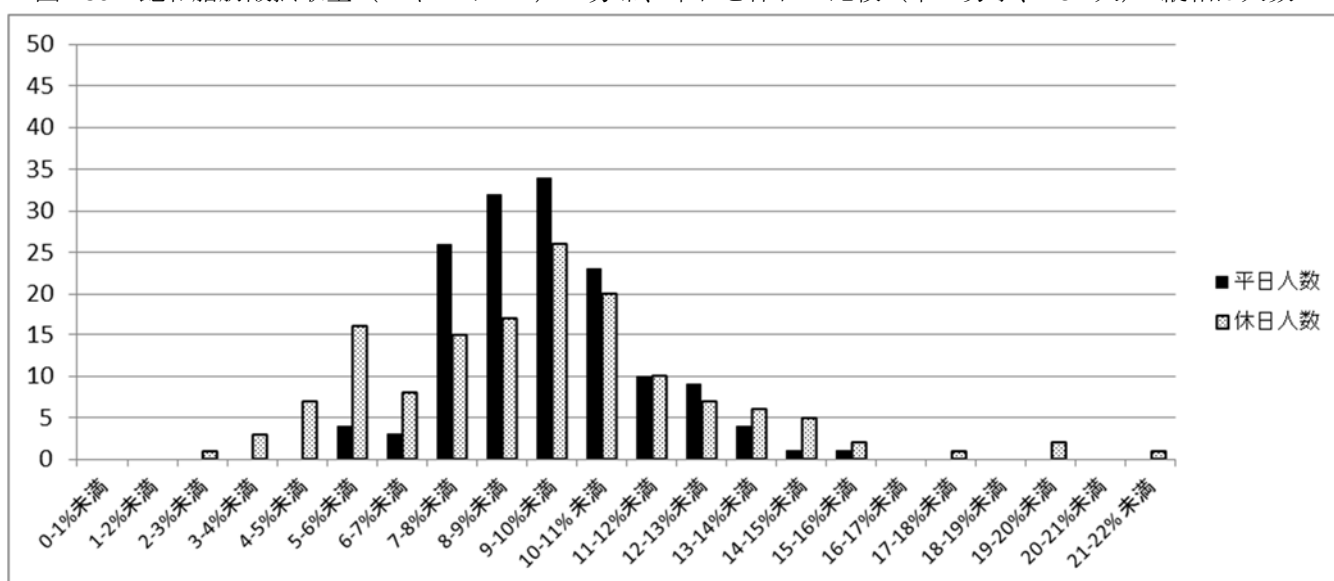
＜図 287＞飽和脂肪酸摂取量（エネルギー%）の分布、平日と休日の比較（小5男子、144人）：縦軸は人数



<図 288>飽和脂肪酸摂取量（エネルギー%）の分布、平日と休日の比較（小5女子、176人）：縦軸は人数



<図 289>飽和脂肪酸摂取量（エネルギー%）の分布、平日と休日の比較（中2男子、134人）：縦軸は人数



<図 290>飽和脂肪酸摂取量（エネルギー%）の分布、平日と休日の比較（中2女子、147人）：縦軸は人数

&lt;表 157&gt; 飽和脂肪酸摂取量 (粗値、g)・食品群ごと (小3男子、154人)

変数	単位	3日間平均		平日2日間平均		休日	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総摂取量	g	20.606	5.147	21.244	5.417	19.331	8.748
総摂取量	エネルギー%	9.561	1.699	9.711	1.705	9.175	3.094
白飯	g	0.310	0.094	0.325	0.105	0.278	0.142
その他米飯、粒状の穀類	g	0.010	0.021	0.015	0.029	0.002	0.012
めん類	g	0.426	0.928	0.122	0.382	1.035	2.402
パン類	g	0.353	0.334	0.383	0.392	0.294	0.446
その他の穀類加工品	g	0.097	0.179	0.105	0.211	0.079	0.303
いも類	g	0.028	0.096	0.025	0.101	0.034	0.187
砂糖及び甘味類	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
豆類	g	0.601	0.422	0.668	0.527	0.466	0.585
種実類	g	0.102	0.190	0.110	0.182	0.086	0.340
緑黄色野菜類	g	0.009	0.008	0.010	0.009	0.007	0.011
漬物類	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
その他の野菜類	g	0.027	0.025	0.032	0.034	0.016	0.028
果実類	g	0.011	0.056	0.011	0.078	0.011	0.058
果物(野菜)ジュース類	g	0.002	0.006	0.001	0.004	0.003	0.013
きのこ類	g	0.006	0.006	0.008	0.009	0.004	0.006
藻類	g	0.004	0.006	0.003	0.005	0.007	0.014
魚介類	g	0.659	0.720	0.707	0.910	0.563	1.021
肉類	g	5.136	3.302	4.737	3.189	5.935	6.679
卵類	g	1.101	0.679	1.089	0.813	1.124	1.077
乳類	g	5.833	2.727	7.178	2.773	3.141	4.150
動物性脂肪	g	0.801	0.913	0.721	1.169	0.963	1.796
植物性脂肪	g	1.310	0.811	1.396	0.890	1.138	1.202
菓子類	g	2.856	2.631	2.611	2.976	3.347	3.909
アルコール類(調味料由来)	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
お茶類	g	0.040	0.125	0.032	0.120	0.058	0.199
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	0.004	0.008	0.003	0.009	0.006	0.015
調味料類	g	0.692	0.712	0.750	0.924	0.574	1.206
加工食品類	g	0.236	0.412	0.217	0.466	0.273	0.868

&lt;表 158&gt; 飽和脂肪酸摂取量 (粗値、g)・食品群ごと (小3女子、155人)

変数	単位	3日間平均		平日2日間平均		休日	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総摂取量	g	20.244	5.432	20.533	5.109	19.667	9.774
総摂取量	エネルギー%	9.792	1.948	9.973	1.942	9.330	3.430
白飯	g	0.274	0.094	0.287	0.101	0.248	0.161
その他米飯、粒状の穀類	g	0.012	0.047	0.014	0.050	0.007	0.048
めん類	g	0.310	0.596	0.159	0.456	0.610	1.612
パン類	g	0.355	0.273	0.351	0.341	0.364	0.488
その他の穀類加工品	g	0.079	0.126	0.074	0.149	0.088	0.176
いも類	g	0.041	0.122	0.011	0.053	0.100	0.351
砂糖及び甘味類	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
豆類	g	0.544	0.368	0.592	0.443	0.448	0.626
種実類	g	0.141	0.672	0.164	0.732	0.094	0.587
緑黄色野菜類	g	0.009	0.007	0.010	0.009	0.006	0.008
漬物類	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
その他の野菜類	g	0.028	0.050	0.033	0.055	0.019	0.059
果実類	g	0.007	0.018	0.005	0.006	0.011	0.053
果物(野菜)ジュース類	g	0.002	0.008	0.002	0.008	0.003	0.011
きのこ類	g	0.005	0.005	0.006	0.006	0.003	0.007
藻類	g	0.005	0.006	0.004	0.007	0.005	0.011
魚介類	g	0.652	0.748	0.664	0.798	0.628	1.305
肉類	g	5.055	2.999	4.685	2.868	5.796	5.537
卵類	g	1.181	0.649	1.141	0.716	1.261	1.237
乳類	g	5.486	2.364	6.695	2.426	3.069	3.559
動物性脂肪	g	0.897	1.331	0.755	1.486	1.181	2.375
植物性脂肪	g	1.423	0.934	1.514	1.245	1.240	1.152
菓子類	g	2.950	2.460	2.528	2.241	3.794	4.751
アルコール類(調味料由来)	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
お茶類	g	0.042	0.159	0.035	0.126	0.056	0.372
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	0.003	0.007	0.002	0.007	0.004	0.013
調味料類	g	0.563	0.626	0.633	0.809	0.422	1.025
加工食品類	g	0.207	0.465	0.173	0.399	0.273	1.130

&lt;表 159&gt; 飽和脂肪酸摂取量 (粗値、g)・食品群ごと (小5男子、144人)

変数	単位	3日間平均		平日2日間平均		休日	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総摂取量	g	23.019	6.239	23.835	6.821	21.388	9.831
総摂取量	エネルギー%	9.512	1.945	9.668	2.014	9.063	3.254
白飯	g	0.350	0.119	0.367	0.134	0.315	0.164
その他米飯、粒状の穀類	g	0.015	0.048	0.016	0.041	0.012	0.083
めん類	g	0.328	0.717	0.194	0.634	0.597	1.760
パン類	g	0.473	0.384	0.525	0.493	0.368	0.543
その他の穀類加工品	g	0.116	0.156	0.107	0.165	0.134	0.344
いも類	g	0.062	0.165	0.015	0.059	0.157	0.487
砂糖及び甘味類	g	0.000	0.000	0.000	0.001	0.000	0.000
豆類	g	0.652	0.433	0.704	0.463	0.548	0.855
種実類	g	0.116	0.179	0.153	0.252	0.043	0.118
緑黄色野菜類	g	0.010	0.009	0.012	0.012	0.005	0.009
漬物類	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
その他の野菜類	g	0.027	0.028	0.029	0.026	0.023	0.065
果実類	g	0.006	0.008	0.006	0.009	0.007	0.014
果物(野菜)ジュース類	g	0.002	0.005	0.001	0.004	0.002	0.015
きのこ類	g	0.007	0.007	0.008	0.009	0.004	0.008
藻類	g	0.004	0.005	0.003	0.004	0.005	0.010
魚介類	g	0.651	0.682	0.670	0.768	0.614	1.278
肉類	g	6.479	3.275	6.030	3.817	7.377	5.874
卵類	g	1.261	0.736	1.281	0.843	1.221	1.237
乳類	g	6.268	3.142	7.624	3.324	3.557	4.672
動物性脂肪	g	0.991	1.244	1.012	1.471	0.949	1.922
植物性脂肪	g	1.713	1.051	1.849	1.261	1.442	1.655
菓子類	g	2.471	2.699	2.038	2.583	3.336	4.470
アルコール類(調味料由来)	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
お茶類	g	0.038	0.105	0.035	0.116	0.045	0.149
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	0.002	0.005	0.002	0.006	0.002	0.008
調味料類	g	0.676	0.776	0.839	1.057	0.350	1.052
加工食品類	g	0.321	0.549	0.332	0.692	0.300	1.077

&lt;表 160&gt; 飽和脂肪酸摂取量 (粗値、g)・食品群ごと (小5女子、176人)

変数	単位	3日間平均		平日2日間平均		休日	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総摂取量	g	21.165	5.570	22.248	5.685	18.998	8.920
総摂取量	エネルギー%	9.556	1.727	9.824	1.802	8.852	2.760
白飯	g	0.309	0.110	0.326	0.124	0.275	0.162
その他米飯、粒状の穀類	g	0.012	0.033	0.017	0.049	0.001	0.012
めん類	g	0.322	0.698	0.114	0.335	0.739	2.008
パン類	g	0.430	0.396	0.461	0.488	0.368	0.537
その他の穀類加工品	g	0.072	0.101	0.061	0.085	0.093	0.228
いも類	g	0.057	0.188	0.016	0.065	0.139	0.550
砂糖及び甘味類	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
豆類	g	0.553	0.351	0.576	0.380	0.508	0.648
種実類	g	0.128	0.233	0.143	0.327	0.098	0.267
緑黄色野菜類	g	0.011	0.010	0.011	0.011	0.010	0.017
漬物類	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.001
その他の野菜類	g	0.026	0.025	0.029	0.031	0.020	0.045
果実類	g	0.021	0.151	0.022	0.212	0.019	0.170
果物(野菜)ジュース類	g	0.002	0.007	0.002	0.006	0.003	0.015
きのこ類	g	0.006	0.006	0.007	0.008	0.004	0.007
藻類	g	0.004	0.005	0.004	0.005	0.004	0.010
魚介類	g	0.765	0.894	0.848	0.996	0.599	1.271
肉類	g	5.453	3.123	5.069	3.144	6.220	5.425
卵類	g	1.270	0.654	1.282	0.805	1.246	1.117
乳類	g	5.683	3.122	7.129	3.186	2.791	4.214
動物性脂肪	g	1.109	1.346	1.122	1.509	1.082	2.716
植物性脂肪	g	1.579	1.254	1.695	1.570	1.347	1.501
菓子類	g	2.494	2.246	2.333	2.411	2.817	3.631
アルコール類(調味料由来)	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
お茶類	g	0.052	0.196	0.036	0.119	0.084	0.502
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	0.002	0.006	0.002	0.008	0.002	0.008
調味料類	g	0.595	0.672	0.690	0.918	0.404	1.011
加工食品類	g	0.232	0.462	0.254	0.492	0.187	0.840

&lt;表 161&gt;飽和脂肪酸摂取量 (粗値、g)・食品群ごと (中2男子、134人)

変数	単位	3日間平均		平日2日間平均		休日	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総摂取量	g	27.329	8.197	27.385	8.244	27.218	12.773
総摂取量	エネルギー%	9.030	1.824	8.948	1.848	9.098	2.922
白飯	g	0.516	0.179	0.549	0.198	0.451	0.249
その他米飯、粒状の穀類	g	0.037	0.097	0.051	0.128	0.011	0.078
めん類	g	0.536	1.030	0.195	0.780	1.217	2.494
パン類	g	0.483	0.443	0.508	0.503	0.435	0.678
その他の穀類加工品	g	0.135	0.191	0.122	0.187	0.161	0.464
いも類	g	0.057	0.160	0.022	0.088	0.127	0.451
砂糖及び甘味類	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
豆類	g	0.676	0.527	0.795	0.626	0.439	0.622
種実類	g	0.139	0.172	0.172	0.183	0.074	0.274
緑黄色野菜類	g	0.010	0.008	0.011	0.009	0.007	0.012
漬物類	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
その他の野菜類	g	0.030	0.028	0.033	0.038	0.023	0.040
果実類	g	0.005	0.007	0.005	0.008	0.004	0.008
果物(野菜)ジュース類	g	0.004	0.014	0.004	0.019	0.003	0.013
きのこ類	g	0.005	0.005	0.006	0.006	0.004	0.009
藻類	g	0.005	0.005	0.004	0.007	0.006	0.010
魚介類	g	1.125	1.046	1.240	1.284	0.894	1.849
肉類	g	8.701	5.033	7.845	5.562	10.413	7.774
卵類	g	1.264	0.715	1.116	0.818	1.559	1.289
乳類	g	6.598	3.567	8.129	3.629	3.536	5.005
動物性脂肪	g	1.217	1.423	1.171	1.620	1.310	2.555
植物性脂肪	g	2.274	1.829	2.269	2.101	2.283	2.599
菓子類	g	2.710	3.162	2.411	3.106	3.308	4.830
アルコール類(調味料由来)	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
お茶類	g	0.049	0.128	0.047	0.144	0.053	0.185
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	0.003	0.009	0.003	0.011	0.004	0.011
調味料類	g	0.536	0.702	0.462	0.862	0.683	1.347
加工食品類	g	0.271	0.513	0.226	0.583	0.359	0.922

&lt;表 162&gt;飽和脂肪酸摂取量 (粗値、g)・食品群ごと (中2女子、147人)

変数	単位	3日間平均		平日2日間平均		休日	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総摂取量	g	22.972	6.562	23.615	6.912	21.686	10.832
総摂取量	エネルギー%	9.446	1.702	9.477	1.820	9.278	3.266
白飯	g	0.368	0.121	0.393	0.129	0.316	0.194
その他米飯、粒状の穀類	g	0.022	0.052	0.028	0.063	0.011	0.053
めん類	g	0.354	0.844	0.106	0.503	0.850	2.092
パン類	g	0.451	0.423	0.491	0.491	0.370	0.622
その他の穀類加工品	g	0.102	0.143	0.098	0.144	0.109	0.289
いも類	g	0.032	0.092	0.021	0.066	0.055	0.235
砂糖及び甘味類	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
豆類	g	0.664	0.436	0.791	0.564	0.412	0.565
種実類	g	0.147	0.168	0.183	0.211	0.074	0.270
緑黄色野菜類	g	0.013	0.010	0.015	0.012	0.008	0.013
漬物類	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
その他の野菜類	g	0.028	0.033	0.031	0.028	0.023	0.054
果実類	g	0.007	0.023	0.006	0.006	0.010	0.066
果物(野菜)ジュース類	g	0.002	0.007	0.001	0.005	0.004	0.015
きのこ類	g	0.006	0.006	0.006	0.007	0.004	0.009
藻類	g	0.005	0.008	0.006	0.011	0.004	0.007
魚介類	g	0.837	0.780	0.986	0.987	0.540	1.138
肉類	g	6.851	3.822	6.308	4.105	7.937	7.167
卵類	g	1.272	0.846	1.194	0.885	1.428	1.367
乳類	g	5.716	2.891	7.174	3.205	2.800	4.137
動物性脂肪	g	1.325	1.607	1.207	1.764	1.561	3.058
植物性脂肪	g	1.745	1.514	1.940	2.119	1.357	1.240
菓子類	g	2.502	2.810	2.129	2.753	3.247	5.035
アルコール類(調味料由来)	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
お茶類	g	0.053	0.125	0.043	0.124	0.072	0.242
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	0.001	0.005	0.002	0.006	0.001	0.006
調味料類	g	0.416	0.552	0.358	0.609	0.532	1.167
加工食品類	g	0.118	0.359	0.115	0.377	0.124	0.513



<表 163> 飽和脂肪酸摂取量 (エネルギー%)・食品群ごと (小3男子、154人)

変数	単位	3日間平均		平日2日間平均		休日		P値 平・休日差
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
総摂取量	g	20.606	5.147	21.244	5.417	19.331	8.748	<0.01
総摂取量	エネルギー%	9.561	1.699	9.711	1.705	9.175	3.094	0.01
白飯	エネルギー%	0.145	0.042	0.151	0.047	0.134	0.066	<0.01
その他米飯、粒状の穀類	エネルギー%	0.005	0.008	0.007	0.011	0.001	0.005	<0.01
めん類	エネルギー%	0.209	0.461	0.056	0.170	0.546	1.317	<0.01
パン類	エネルギー%	0.167	0.160	0.177	0.184	0.151	0.226	0.10
その他の穀類加工品	エネルギー%	0.043	0.074	0.047	0.091	0.033	0.096	<0.01
いも類	エネルギー%	0.013	0.047	0.011	0.048	0.018	0.105	<0.01
砂糖及び甘味類	エネルギー%	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.95
豆類	エネルギー%	0.281	0.198	0.309	0.252	0.240	0.314	<0.01
種実類	エネルギー%	0.050	0.103	0.051	0.085	0.051	0.256	<0.01
緑黄色野菜類	エネルギー%	0.004	0.003	0.005	0.004	0.003	0.005	<0.01
漬物類	エネルギー%	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.25
その他の野菜類	エネルギー%	0.012	0.011	0.015	0.016	0.008	0.012	<0.01
果実類	エネルギー%	0.005	0.025	0.005	0.035	0.005	0.021	0.41
果物(野菜)ジュース類	エネルギー%	0.001	0.003	0.001	0.002	0.001	0.007	0.03
きのこ類	エネルギー%	0.003	0.003	0.004	0.004	0.002	0.003	<0.01
藻類	エネルギー%	0.002	0.003	0.002	0.002	0.003	0.006	0.23
魚介類	エネルギー%	0.303	0.317	0.326	0.406	0.252	0.458	0.01
肉類	エネルギー%	2.340	1.314	2.121	1.233	2.702	2.618	0.11
卵類	エネルギー%	0.519	0.320	0.506	0.372	0.575	0.594	0.37
乳類	エネルギー%	2.728	1.214	3.322	1.207	1.447	1.753	<0.01
動物性脂肪	エネルギー%	0.383	0.455	0.339	0.565	0.487	0.926	0.59
植物性脂肪	エネルギー%	0.605	0.361	0.632	0.377	0.551	0.574	0.01
菓子類	エネルギー%	1.311	1.172	1.176	1.244	1.575	1.884	0.02
アルコール類(調味料由来)	エネルギー%	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	-
お茶類	エネルギー%	0.018	0.055	0.014	0.054	0.027	0.087	0.08
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	エネルギー%	0.002	0.004	0.001	0.004	0.003	0.007	0.05
調味料類	エネルギー%	0.322	0.328	0.342	0.411	0.281	0.590	<0.01
加工食品類	エネルギー%	0.112	0.201	0.100	0.218	0.129	0.398	0.97

※平・休日差は対応のある Wilcoxon signed-rank test で確認。

<表 164> 飽和脂肪酸摂取量 (エネルギー%)・食品群ごと (小3女子、155人)

変数	単位	3日間平均		平日2日間平均		休日		P値 平・休日差
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
総摂取量	g	20.244	5.432	20.533	5.109	19.667	9.774	0.03
総摂取量	エネルギー%	9.792	1.948	9.973	1.942	9.330	3.430	0.01
白飯	エネルギー%	0.134	0.043	0.141	0.047	0.122	0.073	<0.01
その他米飯、粒状の穀類	エネルギー%	0.006	0.023	0.007	0.022	0.004	0.026	<0.01
めん類	エネルギー%	0.152	0.305	0.076	0.214	0.329	0.959	<0.01
パン類	エネルギー%	0.174	0.137	0.172	0.168	0.180	0.242	0.98
その他の穀類加工品	エネルギー%	0.038	0.062	0.036	0.077	0.043	0.088	0.49
いも類	エネルギー%	0.020	0.060	0.005	0.023	0.046	0.160	0.19
砂糖及び甘味類	エネルギー%	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.27
豆類	エネルギー%	0.266	0.176	0.289	0.216	0.229	0.309	<0.01
種実類	エネルギー%	0.064	0.277	0.073	0.289	0.047	0.280	<0.01
緑黄色野菜類	エネルギー%	0.004	0.003	0.005	0.004	0.003	0.004	<0.01
漬物類	エネルギー%	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	1.00
その他の野菜類	エネルギー%	0.013	0.021	0.016	0.024	0.008	0.020	<0.01
果実類	エネルギー%	0.003	0.010	0.002	0.003	0.005	0.025	0.27
果物(野菜)ジュース類	エネルギー%	0.001	0.004	0.001	0.004	0.001	0.005	0.02
きのこ類	エネルギー%	0.002	0.002	0.003	0.003	0.001	0.004	<0.01
藻類	エネルギー%	0.002	0.003	0.002	0.004	0.002	0.006	0.08
魚介類	エネルギー%	0.319	0.347	0.328	0.382	0.292	0.564	<0.01
肉類	エネルギー%	2.420	1.304	2.250	1.285	2.715	2.276	0.13
卵類	エネルギー%	0.581	0.319	0.560	0.347	0.632	0.609	0.56
乳類	エネルギー%	2.676	1.073	3.281	1.133	1.461	1.680	<0.01
動物性脂肪	エネルギー%	0.437	0.669	0.373	0.763	0.565	1.093	0.15
植物性脂肪	エネルギー%	0.684	0.431	0.722	0.570	0.605	0.546	0.03
菓子類	エネルギー%	1.419	1.180	1.231	1.099	1.731	1.969	0.01
アルコール類(調味料由来)	エネルギー%	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	-
お茶類	エネルギー%	0.020	0.078	0.016	0.060	0.027	0.176	0.76
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	エネルギー%	0.001	0.003	0.001	0.003	0.002	0.007	0.20
調味料類	エネルギー%	0.266	0.282	0.302	0.380	0.196	0.445	<0.01
加工食品類	エネルギー%	0.102	0.232	0.083	0.197	0.128	0.515	0.79

※平・休日差は対応のある Wilcoxon signed-rank test で確認。

<表 165> 飽和脂肪酸摂取量 (エネルギー%)・食品群ごと (小5男子、144人)

変数	単位	3日間平均		平日2日間平均		休日		P値 平・休日差
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
総摂取量	g	23.019	6.239	23.835	6.821	21.388	9.831	<0.01
総摂取量	エネルギー%	9.512	1.945	9.668	2.014	9.063	3.254	0.01
白飯	エネルギー%	0.144	0.042	0.150	0.051	0.135	0.064	0.01
その他米飯、粒状の穀類	エネルギー%	0.007	0.023	0.007	0.019	0.006	0.044	<0.01
めん類	エネルギー%	0.143	0.325	0.081	0.276	0.301	1.003	<0.01
パン類	エネルギー%	0.195	0.153	0.212	0.193	0.160	0.243	0.01
その他の穀類加工品	エネルギー%	0.049	0.069	0.044	0.070	0.060	0.159	0.19
いも類	エネルギー%	0.026	0.072	0.006	0.023	0.068	0.218	0.01
砂糖及び甘味類	エネルギー%	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.04
豆類	エネルギー%	0.272	0.177	0.292	0.196	0.231	0.353	<0.01
種実類	エネルギー%	0.051	0.090	0.066	0.121	0.017	0.046	<0.01
緑黄色野菜類	エネルギー%	0.004	0.004	0.005	0.005	0.002	0.004	<0.01
漬物類	エネルギー%	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	1.00
その他の野菜類	エネルギー%	0.012	0.013	0.012	0.011	0.011	0.036	<0.01
果実類	エネルギー%	0.003	0.003	0.002	0.004	0.003	0.005	0.77
果物(野菜)ジュース類	エネルギー%	0.001	0.003	0.000	0.001	0.001	0.008	<0.01
きのこ類	エネルギー%	0.003	0.003	0.004	0.004	0.002	0.003	<0.01
藻類	エネルギー%	0.002	0.002	0.001	0.002	0.002	0.004	0.41
魚介類	エネルギー%	0.266	0.263	0.272	0.309	0.257	0.508	0.01
肉類	エネルギー%	2.646	1.213	2.403	1.346	3.077	2.279	0.01
卵類	エネルギー%	0.529	0.311	0.535	0.363	0.510	0.492	0.40
乳類	エネルギー%	2.621	1.246	3.130	1.283	1.524	1.908	<0.01
動物性脂肪	エネルギー%	0.408	0.506	0.406	0.581	0.392	0.756	0.41
植物性脂肪	エネルギー%	0.702	0.401	0.745	0.481	0.588	0.587	<0.01
菓子類	エネルギー%	1.010	1.044	0.809	0.973	1.445	1.835	<0.01
アルコール類(調味料由来)	エネルギー%	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	-
お茶類	エネルギー%	0.015	0.041	0.013	0.043	0.020	0.066	0.19
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	エネルギー%	0.001	0.002	0.001	0.002	0.001	0.004	0.89
調味料類	エネルギー%	0.281	0.316	0.341	0.421	0.155	0.436	<0.01
加工食品類	エネルギー%	0.134	0.225	0.139	0.282	0.117	0.416	0.11

※平・休日差は対応のある Wilcoxon signed-rank test で確認。

<表 166> 飽和脂肪酸摂取量 (エネルギー%)・食品群ごと (小5女子、176人)

変数	単位	3日間平均		平日2日間平均		休日		P値 平・休日差
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
総摂取量	g	21.165	5.570	22.248	5.685	18.998	8.920	<0.01
総摂取量	エネルギー%	9.556	1.727	9.824	1.802	8.852	2.760	<0.01
白飯	エネルギー%	0.141	0.047	0.145	0.052	0.134	0.076	0.03
その他米飯、粒状の穀類	エネルギー%	0.006	0.015	0.008	0.023	0.001	0.005	<0.01
めん類	エネルギー%	0.146	0.315	0.049	0.122	0.382	1.081	<0.01
パン類	エネルギー%	0.198	0.191	0.208	0.228	0.182	0.263	0.11
その他の穀類加工品	エネルギー%	0.032	0.042	0.026	0.036	0.042	0.095	0.96
いも類	エネルギー%	0.026	0.087	0.007	0.030	0.061	0.238	0.07
砂糖及び甘味類	エネルギー%	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.15
豆類	エネルギー%	0.255	0.164	0.258	0.170	0.245	0.318	0.03
種実類	エネルギー%	0.060	0.115	0.065	0.156	0.049	0.155	<0.01
緑黄色野菜類	エネルギー%	0.005	0.004	0.005	0.005	0.005	0.009	<0.01
漬物類	エネルギー%	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.71
その他の野菜類	エネルギー%	0.012	0.012	0.013	0.013	0.010	0.027	<0.01
果実類	エネルギー%	0.009	0.061	0.009	0.086	0.009	0.076	0.04
果物(野菜)ジュース類	エネルギー%	0.001	0.003	0.001	0.002	0.001	0.004	0.42
きのこ類	エネルギー%	0.003	0.003	0.003	0.004	0.002	0.003	<0.01
藻類	エネルギー%	0.002	0.002	0.002	0.002	0.002	0.004	0.05
魚介類	エネルギー%	0.343	0.384	0.373	0.423	0.271	0.521	<0.01
肉類	エネルギー%	2.435	1.196	2.211	1.217	2.878	2.136	<0.01
卵類	エネルギー%	0.576	0.290	0.569	0.358	0.596	0.538	0.92
乳類	エネルギー%	2.578	1.301	3.180	1.373	1.265	1.708	<0.01
動物性脂肪	エネルギー%	0.498	0.598	0.491	0.654	0.486	1.149	0.03
植物性脂肪	エネルギー%	0.706	0.517	0.735	0.661	0.631	0.623	0.05
菓子類	エネルギー%	1.142	1.042	1.039	1.063	1.299	1.632	0.11
アルコール類(調味料由来)	エネルギー%	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	-
お茶類	エネルギー%	0.025	0.094	0.017	0.055	0.043	0.278	0.99
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	エネルギー%	0.001	0.003	0.001	0.003	0.001	0.005	0.20
調味料類	エネルギー%	0.262	0.282	0.295	0.373	0.199	0.493	<0.01
加工食品類	エネルギー%	0.106	0.210	0.115	0.224	0.091	0.391	0.01

※平・休日差は対応のある Wilcoxon signed-rank test で確認。

<表 167> 飽和脂肪酸摂取量 (エネルギー%)・食品群ごと (中 2 男子、134 人)

変数	単位	3日間平均		平日2日間平均		休日		P値 平・休日差
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
総摂取量	g	27.329	8.197	27.385	8.244	27.218	12.773	0.82
総摂取量	エネルギー%	9.030	1.824	8.948	1.848	9.098	2.922	0.71
白飯	エネルギー%	0.173	0.050	0.181	0.053	0.153	0.080	<0.01
その他米飯、粒状の穀類	エネルギー%	0.011	0.028	0.015	0.038	0.003	0.018	<0.01
めん類	エネルギー%	0.183	0.359	0.063	0.248	0.415	0.875	<0.01
パン類	エネルギー%	0.163	0.157	0.169	0.179	0.155	0.249	0.06
その他の穀類加工品	エネルギー%	0.043	0.057	0.038	0.055	0.053	0.152	0.20
いも類	エネルギー%	0.020	0.058	0.007	0.028	0.043	0.159	0.01
砂糖及び甘味類	エネルギー%	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.43
豆類	エネルギー%	0.228	0.167	0.265	0.195	0.156	0.224	<0.01
種実類	エネルギー%	0.046	0.055	0.057	0.062	0.023	0.087	<0.01
緑黄色野菜類	エネルギー%	0.003	0.003	0.004	0.003	0.003	0.004	<0.01
漬物類	エネルギー%	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	1.00
その他の野菜類	エネルギー%	0.010	0.009	0.011	0.012	0.008	0.015	<0.01
果実類	エネルギー%	0.002	0.002	0.002	0.003	0.001	0.003	<0.01
果物(野菜)ジュース類	エネルギー%	0.001	0.004	0.001	0.006	0.001	0.005	0.68
きのこ類	エネルギー%	0.002	0.002	0.002	0.002	0.002	0.004	<0.01
藻類	エネルギー%	0.002	0.002	0.001	0.002	0.002	0.004	0.73
魚介類	エネルギー%	0.373	0.345	0.413	0.421	0.279	0.536	<0.01
肉類	エネルギー%	2.853	1.494	2.492	1.555	3.530	2.462	<0.01
卵類	エネルギー%	0.426	0.246	0.372	0.275	0.561	0.489	<0.01
乳類	エネルギー%	2.207	1.120	2.723	1.194	1.153	1.557	<0.01
動物性脂肪	エネルギー%	0.432	0.579	0.409	0.638	0.504	1.097	0.41
植物性脂肪	エネルギー%	0.732	0.552	0.718	0.625	0.743	0.775	0.88
菓子類	エネルギー%	0.855	0.926	0.762	0.945	1.011	1.428	0.21
アルコール類(調味料由来)	エネルギー%	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	-
お茶類	エネルギー%	0.016	0.043	0.015	0.045	0.018	0.063	0.58
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	エネルギー%	0.001	0.002	0.001	0.003	0.001	0.003	0.32
調味料類	エネルギー%	0.181	0.236	0.152	0.277	0.226	0.428	0.12
加工食品類	エネルギー%	0.089	0.165	0.077	0.200	0.113	0.281	0.37

※平・休日差は対応のある Wilcoxon signed-rank test で確認。

<表 168> 飽和脂肪酸摂取量 (エネルギー%)・食品群ごと (中 2 女子、147 人)

変数	単位	3日間平均		平日2日間平均		休日		P値 平・休日差
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
総摂取量	g	22.972	6.562	23.615	6.912	21.686	10.832	<0.01
総摂取量	エネルギー%	9.446	1.702	9.477	1.820	9.278	3.266	0.20
白飯	エネルギー%	0.152	0.044	0.160	0.049	0.135	0.073	<0.01
その他米飯、粒状の穀類	エネルギー%	0.009	0.023	0.011	0.027	0.005	0.028	<0.01
めん類	エネルギー%	0.160	0.388	0.047	0.218	0.416	1.048	<0.01
パン類	エネルギー%	0.191	0.185	0.204	0.218	0.171	0.276	0.02
その他の穀類加工品	エネルギー%	0.043	0.064	0.039	0.053	0.053	0.139	0.08
いも類	エネルギー%	0.014	0.040	0.008	0.027	0.026	0.115	<0.01
砂糖及び甘味類	エネルギー%	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.30
豆類	エネルギー%	0.275	0.170	0.320	0.218	0.177	0.240	<0.01
種実類	エネルギー%	0.060	0.064	0.073	0.079	0.034	0.130	<0.01
緑黄色野菜類	エネルギー%	0.005	0.004	0.006	0.005	0.004	0.007	<0.01
漬物類	エネルギー%	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.88
その他の野菜類	エネルギー%	0.012	0.014	0.012	0.011	0.011	0.030	<0.01
果実類	エネルギー%	0.003	0.009	0.002	0.003	0.005	0.032	<0.01
果物(野菜)ジュース類	エネルギー%	0.001	0.003	0.000	0.002	0.001	0.006	<0.01
きのこ類	エネルギー%	0.002	0.003	0.003	0.003	0.002	0.004	<0.01
藻類	エネルギー%	0.002	0.003	0.002	0.005	0.002	0.003	0.04
魚介類	エネルギー%	0.361	0.359	0.414	0.431	0.234	0.481	<0.01
肉類	エネルギー%	2.802	1.434	2.504	1.500	3.376	2.759	<0.01
卵類	エネルギー%	0.522	0.335	0.483	0.358	0.619	0.567	0.01
乳類	エネルギー%	2.362	1.068	2.908	1.132	1.199	1.841	<0.01
動物性脂肪	エネルギー%	0.550	0.675	0.489	0.709	0.688	1.367	0.86
植物性脂肪	エネルギー%	0.730	0.670	0.774	0.867	0.600	0.537	0.06
菓子類	エネルギー%	0.975	1.014	0.810	1.001	1.300	1.838	0.01
アルコール類(調味料由来)	エネルギー%	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	-
お茶類	エネルギー%	0.021	0.050	0.018	0.050	0.028	0.091	0.80
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	エネルギー%	0.001	0.002	0.001	0.002	0.001	0.003	0.19
調味料類	エネルギー%	0.173	0.223	0.149	0.246	0.228	0.488	0.01
加工食品類	エネルギー%	0.048	0.136	0.046	0.148	0.052	0.221	0.67

※平・休日差は対応のある Wilcoxon signed-rank test で確認。

## IX) 身体検査結果および食習慣に関する質問票への回答内容とエネルギー・栄養素・食品摂取量の関連

身体検査結果、および小学校 5 年生、中学校 2 年生に対して実施された食習慣に関する質問票への回答内容と食事記録法により推定したエネルギー・栄養素・食品摂取量との関連を検討した。栄養素・食品摂取量は、解析対象者がいずれも EER②(日齢考慮)に相当するエネルギーを摂取していると仮定し、過少・過大申告の影響を取り除いた値を使用した。

## i) 体格

体格の状況は表 169、170 に、体格カテゴリ別のエネルギー・栄養素摂取量を表 171～176 に示した。体格カテゴリ別の食品摂取量は表 177～182 に示した。

やせの割合は 1～2%台であったが、中学 2 年生女子のみ 5.4%と割合が高かった。肥満は 10～13%程度であったが、中学 2 年生女子のみ 5.4%と割合が低かった。

体格が違うことにより栄養素・食品摂取量が大きく異なる状況は認められなかった。一般的に肥満度が高いほどエネルギー摂取量が多い可能性が考えられ、小学生ではその傾向がうかがわれたが、中学生では肥満度が高いほどエネルギー摂取量が多いことはなかった。身体活動度が考慮されていないこと、および肥満の者ほど過少申告の割合が大きいことが原因として考えられる。

<表 169> 体格の状況 (男子)

	小 3		小 5		中 2		合計	
	人数	割合 (%)	人数	割合 (%)	人数	割合 (%)	人数	割合 (%)
やせ	3	(2.0)	4	(2.8)	2	(1.5)	9	(2.1)
標準	134	(87.0)	121	(84.0)	115	(85.8)	370	(85.7)
肥満	17	(11.0)	19	(13.2)	17	(12.7)	53	(12.3)
合計	154		144		134		432	

※やせは肥満度-20%以下、肥満は肥満度 20%以上を指す。

<表 170> 体格の状況 (女子)

	小 3		小 5		中 2		合計	
	人数	割合 (%)	人数	割合 (%)	人数	割合 (%)	人数	割合 (%)
やせ	2	(1.3)	4	(2.3)	8	(5.4)	14	(2.9)
標準	133	(85.8)	153	(86.9)	131	(89.1)	417	(87.2)
肥満	20	(12.9)	19	(10.8)	8	(5.4)	47	(9.8)
合計	155		176		147		478	

※やせは肥満度-20%以下、肥満は肥満度 20%以上を指す。

&lt;表 171&gt; 体格とエネルギー・栄養素摂取量、3日間平均（小3男子、154人）

変数	単位	肥満度低(51人)		肥満度中(52人)		肥満度高(51人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
肥満度	%	-11.2	4.7	-1.2	2.4	17.7	13.4
エネルギー	kcal	1891.0	305.1	1926.4	295.0	1977.7	283.6
水	g	1473.7	242.9	1502.6	342.2	1506.9	284.4
たんぱく質	g	68.1	7.4	68.0	8.5	69.0	7.5
脂質	g	59.2	9.8	61.5	7.3	62.2	9.0
炭水化物	g	263.1	26.1	260.4	18.5	257.9	21.7
灰分	g	15.9	2.1	15.9	2.6	15.9	2.6
ナトリウム	mg	3544.5	764.6	3487.0	790.3	3503.1	723.2
カリウム	mg	2258.3	354.2	2248.1	420.1	2261.0	384.0
カルシウム	mg	609.6	136.6	633.8	130.2	587.6	130.7
マグネシウム	mg	216.5	26.7	217.4	35.9	216.8	34.3
リン	mg	1040.5	123.7	1053.8	132.2	1055.3	127.8
鉄	mg	6.8	0.9	6.7	1.3	6.7	1.0
亜鉛	mg	8.2	1.3	7.9	1.1	8.3	1.1
銅	mg	1.0	0.1	1.0	0.1	1.0	0.2
マンガン	mg	2.5	0.7	2.5	0.5	2.4	0.5
レチノール	μg	207.3	62.4	206.6	53.8	208.9	52.6
αカロテン	μg	649.8	320.4	632.8	431.1	588.4	297.3
βカロテン	μg	2746.6	1271.6	2820.8	1648.0	2743.9	1290.3
クリプトキサンチン	μg	533.5	711.2	377.3	567.4	373.5	625.7
βカロテン当量	μg	3357.3	1477.3	3347.4	1849.9	3240.2	1400.4
ビタミンA(レチノール当量)	μg	492.0	139.3	490.0	160.1	484.0	137.3
ビタミンD	μg	4.9	3.1	4.7	2.4	5.2	3.4
αトコフェロール	mg	5.5	1.2	5.7	1.4	6.1	1.5
βトコフェロール	mg	0.3	0.1	0.3	0.1	0.3	0.1
γトコフェロール	mg	7.9	2.6	9.1	2.7	9.1	2.5
δトコフェロール	mg	2.0	0.8	2.2	0.8	2.4	0.7
トコフェロール当量	mg	6.4	1.4	6.7	1.6	7.1	1.6
ビタミンK	μg	162.3	88.6	169.6	82.9	183.8	80.4
ビタミンB1	mg	0.9	0.2	1.0	0.2	1.0	0.2
ビタミンB2	mg	1.3	0.2	1.3	0.2	1.2	0.2
ナイアシン	mg	13.1	2.8	13.0	3.2	13.2	2.5
ビタミンB6	mg	1.1	0.2	1.0	0.2	1.1	0.2
ビタミンB12	μg	4.7	2.5	4.9	2.8	4.9	2.5
葉酸	μg	261.0	54.0	258.5	70.8	256.5	72.4
パントテン酸	mg	6.1	0.9	6.1	0.8	6.1	0.8
ビタミンC	mg	85.2	34.2	83.1	33.0	80.5	35.5
飽和脂肪酸	g	19.7	4.2	20.5	3.3	20.0	3.5
一価不飽和脂肪酸	g	20.0	4.3	20.5	3.4	21.6	4.0
多価不飽和脂肪酸	g	10.6	2.6	11.3	2.2	12.0	2.3
コレステロール	mg	318.7	109.8	306.7	103.8	355.3	108.3
水溶性食物繊維	g	3.3	1.8	3.2	1.5	2.8	1.1
不溶性食物繊維	g	9.0	1.8	8.8	2.3	8.5	2.0
総食物繊維	g	12.8	2.9	12.5	3.4	11.9	3.0
食塩相当量	g	8.9	1.9	8.8	2.0	8.9	1.8
アルコール	g	0.5	0.5	0.5	0.7	0.5	0.4
総脂肪酸	g	50.6	9.3	52.7	6.9	53.9	8.1
n-3系脂肪酸	g	1.6	0.6	1.8	0.5	1.9	0.7
n-6系脂肪酸	g	9.1	2.4	9.6	2.1	10.2	2.1

<表 172> 体格とエネルギー・栄養素摂取量、3日間平均（小3女子、155人）

変数	単位	肥満度低(52人)		肥満度中(51人)		肥満度高(52人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
肥満度	%	-12.5	3.7	-2.4	3.1	18.1	12.5
エネルギー	kcal	1763.9	266.0	1884.0	273.6	1903.7	302.1
水	g	1363.5	296.2	1352.5	292.3	1488.5	284.0
たんぱく質	g	63.3	9.0	63.8	7.8	62.7	7.3
脂質	g	58.5	9.5	59.1	8.9	55.2	7.4
炭水化物	g	236.1	26.3	231.6	22.0	243.2	22.4
灰分	g	14.6	2.6	14.6	1.9	15.1	2.4
ナトリウム	mg	3207.2	741.4	3210.9	630.1	3303.9	755.4
カリウム	mg	2109.1	364.1	2086.6	314.4	2200.1	361.5
カルシウム	mg	568.8	120.8	545.1	109.3	557.0	92.2
マグネシウム	mg	200.9	33.1	201.8	30.4	209.0	39.0
リン	mg	969.0	137.6	971.8	108.4	974.2	111.4
鉄	mg	6.4	1.1	6.3	1.0	6.5	1.1
亜鉛	mg	7.3	1.0	7.5	1.0	7.5	0.9
銅	mg	0.9	0.1	0.9	0.1	1.0	0.1
マンガン	mg	2.2	0.5	2.1	0.4	2.4	0.7
レチノール	μg	203.2	47.5	210.5	72.7	183.9	52.3
αカロテン	μg	553.7	348.3	523.1	264.8	610.1	310.2
βカロテン	μg	2549.7	1292.7	2419.4	1045.3	2840.0	1331.9
クリプトキサンチン	μg	493.0	807.9	369.4	444.8	442.5	633.6
βカロテン当量	μg	3093.8	1552.7	2893.9	1242.0	3401.0	1468.8
ビタミンA(レチノール当量)	μg	464.1	126.4	454.7	128.7	470.6	133.5
ビタミンD	μg	5.2	3.7	4.8	2.8	4.4	2.8
αトコフェロール	mg	5.7	1.4	5.6	1.3	5.7	1.4
βトコフェロール	mg	0.3	0.1	0.3	0.2	0.3	0.1
γトコフェロール	mg	8.6	2.7	8.8	3.2	8.3	2.4
δトコフェロール	mg	2.1	0.7	2.1	1.0	2.1	0.9
トコフェロール当量	mg	6.7	1.6	6.6	1.6	6.7	1.5
ビタミンK	μg	158.8	64.1	156.1	67.2	174.7	79.3
ビタミンB1	mg	0.9	0.2	0.9	0.2	0.9	0.2
ビタミンB2	mg	1.2	0.2	1.1	0.2	1.2	0.2
ナイアシン	mg	11.8	3.0	12.2	3.3	12.2	3.5
ビタミンB6	mg	0.9	0.2	1.0	0.2	1.0	0.2
ビタミンB12	μg	5.1	4.5	4.7	3.1	4.7	3.4
葉酸	μg	234.1	56.3	242.7	61.3	255.6	65.9
パントテン酸	mg	5.7	0.7	5.6	0.7	5.8	0.9
ビタミンC	mg	78.8	36.0	77.9	31.4	82.4	28.0
飽和脂肪酸	g	19.5	4.0	19.3	3.9	18.0	3.5
一価不飽和脂肪酸	g	19.5	4.0	20.3	3.7	18.9	3.2
多価不飽和脂肪酸	g	10.6	2.1	10.9	2.8	10.4	1.9
コレステロール	mg	325.1	103.8	324.1	91.3	305.5	112.4
水溶性食物繊維	g	3.0	1.6	3.4	2.2	2.9	1.2
不溶性食物繊維	g	7.9	1.6	8.1	1.9	8.5	2.0
総食物繊維	g	11.5	2.9	12.0	3.3	12.1	3.0
食塩相当量	g	8.1	1.9	8.1	1.6	8.3	1.9
アルコール	g	0.3	0.3	0.5	0.5	0.3	0.4
総脂肪酸	g	50.0	8.8	50.8	8.7	47.4	7.3
n-3系脂肪酸	g	1.7	0.6	1.6	0.6	1.6	0.6
n-6系脂肪酸	g	9.0	2.0	9.3	2.4	8.8	1.8

<表 173> 体格とエネルギー・栄養素摂取量、3日間平均（小5男子、144人）

変数	単位	肥満度低(48人)		肥満度中(48人)		肥満度高(48人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
肥満度	%	-13.1	4.1	-2.0	3.2	19.5	14.3
エネルギー	kcal	2173.8	329.0	2184.6	385.6	2167.6	354.0
水	g	1745.9	311.4	1809.2	315.4	1818.7	372.7
たんぱく質	g	80.7	9.4	83.8	8.6	84.0	10.1
脂質	g	74.6	10.6	74.6	12.4	75.0	8.9
炭水化物	g	313.6	23.4	306.7	27.0	307.9	22.4
灰分	g	18.6	2.5	18.7	2.4	19.5	3.0
ナトリウム	mg	4035.2	795.6	4024.1	713.7	4406.8	981.3
カリウム	mg	2734.7	441.0	2726.8	433.3	2754.2	425.7
カルシウム	mg	697.7	149.6	741.3	185.6	676.5	159.4
マグネシウム	mg	259.8	45.6	265.7	46.8	264.8	43.1
リン	mg	1236.6	142.0	1284.5	146.2	1255.3	144.8
鉄	mg	8.0	1.6	8.2	1.3	8.2	1.2
亜鉛	mg	9.7	1.3	10.2	1.5	10.1	1.3
銅	mg	1.2	0.2	1.2	0.2	1.3	0.2
マンガン	mg	2.9	0.6	3.0	0.7	2.9	0.5
レチノール	μg	242.6	84.5	250.4	75.1	229.9	68.9
αカロテン	μg	733.1	352.8	754.2	357.5	763.9	462.6
βカロテン	μg	3234.9	1376.3	3570.4	1699.1	3378.8	1826.6
クリプトキサンチン	μg	579.6	877.6	648.9	855.8	532.0	1001.8
βカロテン当量	μg	3936.9	1512.0	4301.9	1990.2	4037.5	2114.3
ビタミンA(レチノール当量)	μg	577.9	146.8	613.8	162.6	573.0	173.8
ビタミンD	μg	6.3	3.9	5.8	4.1	5.7	3.5
αトコフェロール	mg	7.3	1.8	7.4	1.6	7.3	1.8
βトコフェロール	mg	0.4	0.1	0.4	0.1	0.4	0.1
γトコフェロール	mg	11.2	4.3	10.5	2.8	11.3	3.4
δトコフェロール	mg	2.8	1.1	2.5	0.9	2.7	0.9
トコフェロール当量	mg	8.6	2.1	8.7	1.8	8.6	2.1
ビタミンK	μg	209.4	100.6	208.4	89.3	227.0	107.9
ビタミンB1	mg	1.2	0.2	1.2	0.2	1.2	0.3
ビタミンB2	mg	1.5	0.2	1.5	0.2	1.4	0.2
ナイアシン	mg	15.7	3.7	16.2	3.4	16.5	3.8
ビタミンB6	mg	1.3	0.3	1.3	0.2	1.3	0.2
ビタミンB12	μg	5.8	3.3	5.8	4.4	5.1	2.6
葉酸	μg	310.8	84.9	324.4	65.9	312.5	84.7
パントテン酸	mg	7.4	1.0	7.4	0.8	7.4	1.0
ビタミンC	mg	105.3	44.7	110.6	45.9	105.7	51.9
飽和脂肪酸	g	24.0	5.0	24.9	5.6	23.2	4.3
一価不飽和脂肪酸	g	25.2	4.8	25.4	5.3	26.4	4.4
多価不飽和脂肪酸	g	14.0	3.2	13.8	2.3	14.4	2.9
コレステロール	mg	387.0	128.6	382.0	112.5	415.5	138.7
水溶性食物繊維	g	3.5	0.9	3.5	0.8	3.4	0.8
不溶性食物繊維	g	10.9	2.4	10.8	2.3	10.6	2.2
総食物繊維	g	15.0	3.2	14.8	3.0	14.9	3.1
食塩相当量	g	10.2	2.0	10.2	1.8	11.1	2.5
アルコール	g	0.5	0.5	0.5	0.7	0.6	0.6
総脂肪酸	g	63.8	10.9	64.5	11.3	64.0	9.7
n-3系脂肪酸	g	2.1	0.8	2.0	0.6	2.1	0.7
n-6系脂肪酸	g	12.1	2.9	11.9	2.2	12.3	2.9

<表 174> 体格とエネルギー・栄養素摂取量、3日間平均（小5女子、176人）

変数	単位	肥満度低(58人)		肥満度中(59人)		肥満度高(59人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
肥満度	%	-12.1	4.2	-1.6	2.9	17.5	10.8
エネルギー	kcal	1935.6	310.4	1959.8	291.9	2056.4	332.5
水	g	1711.1	340.9	1653.5	253.1	1678.7	267.3
たんぱく質	g	75.9	9.0	78.5	8.2	76.2	8.4
脂質	g	70.1	9.7	68.6	10.4	70.2	10.0
炭水化物	g	289.2	24.6	287.6	25.7	287.2	26.9
灰分	g	17.9	1.9	18.4	2.3	17.3	2.0
ナトリウム	mg	3961.6	650.5	4013.3	724.4	3791.3	692.6
カリウム	mg	2596.4	365.3	2681.6	392.6	2518.9	415.0
カルシウム	mg	661.3	160.8	681.4	140.1	652.7	123.5
マグネシウム	mg	252.3	44.0	260.1	38.7	240.1	36.0
リン	mg	1153.1	154.5	1198.0	139.7	1157.2	125.8
鉄	mg	7.8	1.7	8.0	1.2	7.4	1.2
亜鉛	mg	9.2	1.3	9.4	1.3	9.2	1.6
銅	mg	1.2	0.1	1.2	0.2	1.1	0.2
マンガン	mg	3.2	3.4	2.9	0.9	3.0	2.0
レチノール	μg	230.8	73.4	237.1	71.0	246.3	120.4
αカロテン	μg	702.1	385.8	750.1	356.1	740.5	451.8
βカロテン	μg	3162.6	1357.2	3562.0	1626.3	3233.9	1687.0
クリプトキサンチン	μg	772.1	956.4	567.9	908.3	634.9	743.5
βカロテン当量	μg	4019.9	1690.1	4243.2	1845.7	3940.7	1951.8
ビタミンA(レチノール当量)	μg	569.7	142.9	593.6	171.9	579.0	187.1
ビタミンD	μg	5.7	3.3	6.5	5.0	6.5	3.8
αトコフェロール	mg	7.2	4.0	7.0	1.8	7.0	1.6
βトコフェロール	mg	0.4	0.4	0.4	0.1	0.4	0.1
γトコフェロール	mg	10.4	3.2	9.7	3.0	10.5	3.3
δトコフェロール	mg	2.4	0.9	2.4	0.8	2.5	0.9
トコフェロール当量	mg	8.4	4.2	8.1	2.0	8.2	1.8
ビタミンK	μg	224.0	116.1	221.6	90.5	187.4	74.2
ビタミンB1	mg	1.1	0.2	1.1	0.2	1.1	0.2
ビタミンB2	mg	1.4	0.3	1.4	0.2	1.4	0.2
ナイアシン	mg	14.4	2.9	15.2	3.4	14.7	3.0
ビタミンB6	mg	1.2	0.2	1.2	0.2	1.2	0.2
ビタミンB12	μg	5.2	2.8	6.1	3.4	5.4	3.6
葉酸	μg	323.5	107.4	318.1	82.0	301.2	100.2
パントテン酸	mg	6.9	1.1	7.1	0.7	6.7	0.8
ビタミンC	mg	105.5	37.8	105.2	43.2	102.5	47.8
飽和脂肪酸	g	22.7	3.9	22.3	4.3	22.4	4.2
一価不飽和脂肪酸	g	23.9	4.4	23.6	4.7	24.6	4.6
多価不飽和脂肪酸	g	12.9	2.7	12.7	2.8	13.2	2.7
コレステロール	mg	361.8	121.5	404.2	120.9	381.6	113.2
水溶性食物繊維	g	3.6	0.8	3.4	0.9	3.2	0.7
不溶性食物繊維	g	10.7	3.2	10.3	2.0	10.0	2.1
総食物繊維	g	14.9	3.6	14.5	2.8	13.8	2.7
食塩相当量	g	10.0	1.7	10.1	1.8	9.6	1.8
アルコール	g	0.5	0.7	0.5	0.5	0.5	0.5
総脂肪酸	g	60.1	9.1	58.9	9.4	60.5	9.8
n-3系脂肪酸	g	2.0	0.8	2.1	1.0	2.1	0.7
n-6系脂肪酸	g	11.1	2.7	10.6	2.4	11.2	2.4



&lt;表 175&gt; 体格とエネルギー・栄養素摂取量、3日間平均（中2男子、134人）

変数	単位	肥満度低(44人)		肥満度中(45人)		肥満度高(45人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
肥満度	%	-9.1	4.2	0.4	2.7	21.9	20.7
エネルギー	kcal	2630.2	499.0	2913.4	645.4	2607.9	501.7
水	g	1934.2	391.3	2006.4	376.7	1915.4	339.3
たんぱく質	g	93.5	11.2	92.4	13.3	93.7	10.0
脂質	g	86.1	15.7	85.8	15.0	82.1	12.9
炭水化物	g	364.9	37.0	370.3	43.0	373.7	30.5
灰分	g	20.0	3.0	20.2	3.6	20.8	3.2
ナトリウム	mg	4377.3	842.5	4389.0	1121.0	4585.7	969.7
カリウム	mg	2932.2	534.4	2981.3	531.7	2997.0	574.3
カルシウム	mg	715.1	164.7	718.8	174.1	743.0	190.2
マグネシウム	mg	282.9	46.6	287.3	51.9	318.2	160.4
リン	mg	1383.5	178.2	1363.0	198.8	1404.9	168.9
鉄	mg	8.6	1.8	8.6	1.7	8.9	1.4
亜鉛	mg	11.4	1.5	11.4	1.6	11.3	1.2
銅	mg	1.4	0.2	1.4	0.2	1.5	0.2
マンガン	mg	3.6	0.7	3.6	0.9	3.8	1.1
レチノール	μg	263.0	101.8	242.9	90.3	245.6	81.5
αカロテン	μg	706.0	469.5	695.1	344.5	806.4	463.6
βカロテン	μg	3395.3	1869.1	3217.6	1227.0	3418.4	1919.0
クリプトキサンチン	μg	411.1	658.2	519.2	791.8	370.5	453.4
βカロテン当量	μg	3977.6	2207.4	3857.3	1431.1	4060.0	2189.6
ビタミンA(レチノール当量)	μg	605.8	204.9	570.2	161.8	587.8	207.1
ビタミンD	μg	9.0	4.2	8.0	6.1	9.8	7.2
αトコフェロール	mg	8.3	2.1	7.9	2.1	7.7	2.4
βトコフェロール	mg	0.5	0.1	0.4	0.1	0.5	0.1
γトコフェロール	mg	12.8	3.9	11.7	2.9	11.7	3.9
δトコフェロール	mg	2.9	1.0	2.8	0.7	2.9	1.1
トコフェロール当量	mg	9.8	2.3	9.3	2.3	9.1	2.6
ビタミンK	μg	216.4	97.0	222.4	92.8	225.0	104.7
ビタミンB1	mg	1.3	0.3	1.3	0.3	1.3	0.3
ビタミンB2	mg	1.6	0.3	1.6	0.3	1.6	0.3
ナイアシン	mg	20.1	3.9	19.6	5.1	19.2	4.7
ビタミンB6	mg	1.5	0.3	1.5	0.3	1.5	0.3
ビタミンB12	μg	7.8	3.8	6.7	3.4	6.7	3.0
葉酸	μg	336.2	98.2	329.8	90.8	328.4	100.7
パントテン酸	mg	8.2	1.3	8.2	1.1	8.1	1.4
ビタミンC	mg	112.8	75.0	108.4	44.3	108.8	61.5
飽和脂肪酸	g	27.0	6.1	27.5	5.5	25.6	4.5
一価不飽和脂肪酸	g	30.8	6.5	30.8	7.5	28.3	5.9
多価不飽和脂肪酸	g	16.6	4.1	15.7	3.3	15.9	3.9
コレステロール	mg	412.9	122.6	395.6	132.7	423.3	133.6
水溶性食物繊維	g	3.4	1.0	3.6	0.9	3.6	1.1
不溶性食物繊維	g	10.9	2.6	11.3	2.4	11.6	3.0
総食物繊維	g	14.8	3.4	15.6	3.3	16.1	4.2
食塩相当量	g	11.1	2.1	11.1	2.9	11.6	2.5
アルコール	g	0.7	0.8	0.7	0.5	0.5	0.6
総脂肪酸	g	74.5	14.8	74.1	14.0	70.4	11.9
n-3系脂肪酸	g	2.8	0.9	2.5	1.0	2.4	0.9
n-6系脂肪酸	g	13.8	3.9	13.2	2.8	13.7	3.7

<表 176> 体格とエネルギー・栄養素摂取量、3日間平均（中2女子、147人）

変数	単位	肥満度低(49人)		肥満度中(49人)		肥満度高(49人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
肥満度	%	-15.1	4.9	-3.0	2.8	13.5	12.1
エネルギー	kcal	2076.6	368.3	2303.7	429.2	2147.9	420.7
水	g	1788.6	326.2	1792.2	297.3	1836.5	355.5
たんぱく質	g	84.9	10.1	87.8	9.1	89.6	10.5
脂質	g	76.9	12.9	81.2	11.9	78.0	9.4
炭水化物	g	328.2	30.8	315.4	32.0	320.5	23.9
灰分	g	19.7	3.7	19.7	2.8	19.7	3.3
ナトリウム	mg	4311.3	1008.9	4191.9	772.5	4186.6	919.8
カリウム	mg	2885.9	602.2	2960.1	435.9	2986.6	602.1
カルシウム	mg	698.7	173.9	731.4	142.4	723.1	152.5
マグネシウム	mg	332.3	362.5	285.0	42.5	286.4	48.5
リン	mg	1282.4	143.7	1319.6	120.2	1350.3	160.2
鉄	mg	8.4	1.9	8.9	1.4	8.5	1.3
亜鉛	mg	10.1	1.2	10.6	1.6	10.8	1.6
銅	mg	1.3	0.2	1.3	0.2	1.4	0.2
マンガン	mg	3.5	2.3	3.2	0.8	3.3	0.6
レチノール	μg	254.0	172.0	308.0	328.3	287.2	339.2
αカロテン	μg	778.0	544.6	789.4	446.2	828.4	515.0
βカロテン	μg	3963.0	2274.2	4076.9	1920.4	3766.2	1832.8
クリプトキサンチン	μg	614.8	972.3	688.5	736.1	800.1	1521.7
βカロテン当量	μg	4701.6	2474.0	4838.2	2197.9	4606.0	2217.7
ビタミンA(レチノール当量)	μg	649.8	262.7	717.7	355.2	675.3	368.0
ビタミンD	μg	7.7	4.1	7.5	5.0	10.4	8.1
αトコフェロール	mg	7.9	2.0	8.4	2.3	7.9	1.6
βトコフェロール	mg	0.4	0.1	0.4	0.2	0.4	0.1
γトコフェロール	mg	11.8	4.3	12.5	4.1	10.7	3.0
δトコフェロール	mg	2.6	1.1	2.7	1.1	2.6	0.9
トコフェロール当量	mg	9.3	2.3	9.8	2.6	9.1	1.7
ビタミンK	μg	231.3	107.6	269.8	103.8	217.0	80.8
ビタミンB1	mg	1.2	0.3	1.2	0.2	1.3	0.3
ビタミンB2	mg	1.4	0.3	1.6	0.2	1.5	0.3
ナイアシン	mg	18.2	3.7	18.0	4.1	19.7	4.4
ビタミンB6	mg	1.4	0.2	1.5	0.3	1.5	0.3
ビタミンB12	μg	7.0	5.7	6.8	4.8	8.2	5.0
葉酸	μg	339.2	92.0	384.1	98.6	347.2	101.0
パントテン酸	mg	7.5	1.0	8.1	1.1	7.9	1.1
ビタミンC	mg	110.3	48.7	124.9	47.8	120.7	62.8
飽和脂肪酸	g	24.1	4.8	25.4	4.0	25.4	4.6
一価不飽和脂肪酸	g	27.2	6.2	28.6	5.5	27.4	4.1
多価不飽和脂肪酸	g	14.7	3.6	15.6	4.1	14.1	2.5
コレステロール	mg	378.4	111.5	458.3	128.2	432.5	148.0
水溶性食物繊維	g	3.7	0.9	3.8	0.9	3.6	1.0
不溶性食物繊維	g	11.3	2.1	11.5	2.4	11.1	2.6
総食物繊維	g	16.1	5.2	16.0	3.3	15.4	3.9
食塩相当量	g	10.9	2.6	10.6	2.0	10.6	2.4
アルコール	g	0.6	0.8	0.6	0.6	0.5	0.5
総脂肪酸	g	66.3	11.6	70.0	10.7	66.9	8.8
n-3系脂肪酸	g	2.3	0.8	2.4	1.0	2.3	0.9
n-6系脂肪酸	g	12.4	3.1	13.3	3.6	11.7	2.4

&lt;表 177&gt; 体格と食品摂取量、3日間平均（小3男子、154人）

変数	単位	肥満度低(51人)		肥満度中(52人)		肥満度高(51人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
肥満度	%	-11.2	4.7	-1.2	2.4	17.7	13.4
白飯	g	302.5	99.2	278.5	69.6	317.8	84.5
その他米飯、粒状の穀類	g	8.0	13.0	6.6	8.2	6.5	9.3
めん類	g	63.7	55.8	72.3	61.2	58.1	50.7
パン類	g	43.0	38.4	45.7	34.6	30.7	26.3
その他の穀類加工品	g	15.3	24.7	10.0	12.7	15.2	22.1
いも類	g	42.6	27.0	37.1	20.7	49.7	35.4
砂糖及び甘味類	g	9.2	8.1	9.1	6.2	8.0	6.2
豆類	g	45.1	40.0	49.6	34.5	54.1	33.5
種実類	g	1.3	1.9	1.7	2.3	1.0	1.4
緑黄色野菜類	g	56.9	30.8	60.9	39.6	57.4	30.0
漬物類	g	2.0	3.4	1.6	3.5	2.6	7.2
その他の野菜類	g	135.9	50.9	128.2	62.7	125.8	60.4
果実類	g	71.9	64.0	52.3	53.5	50.6	59.9
果物(野菜)ジュース類	g	23.1	41.4	31.6	49.8	20.0	40.1
きのこ類	g	17.3	12.8	12.7	12.7	12.9	10.5
藻類	g	5.9	6.1	7.2	6.1	8.6	9.5
魚介類	g	39.2	28.2	40.1	29.1	43.8	31.2
肉類	g	84.9	39.3	82.0	35.2	92.4	40.0
卵類	g	38.2	26.7	34.2	22.9	43.6	22.3
乳類	g	249.2	121.3	260.0	97.9	219.3	94.3
動物性脂肪	g	1.4	1.6	2.0	2.4	1.4	1.5
植物性脂肪	g	9.0	5.3	10.6	6.3	11.4	5.8
菓子類	g	46.2	31.0	59.5	46.5	45.7	39.7
アルコール類(調味料由来)	g	4.0	4.4	4.7	6.5	4.0	3.9
お茶類	g	165.8	152.2	187.1	224.7	185.6	223.2
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	29.1	53.2	56.3	87.8	69.8	117.2
調味料類	g	95.1	61.3	114.0	85.7	91.4	63.0
加工食品類	g	16.6	20.2	14.4	19.7	12.4	20.1

&lt;表 178&gt; 体格と食品摂取量、3日間平均（小3女子、155人）

変数	単位	肥満度低(52人)		肥満度中(51人)		肥満度高(52人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
肥満度	%	-12.5	3.7	-2.4	3.1	18.1	12.5
白飯	g	252.4	81.4	236.7	74.5	277.0	78.9
その他米飯、粒状の穀類	g	3.6	5.1	6.3	10.1	11.3	39.3
めん類	g	55.0	49.6	64.6	46.1	65.6	52.7
パン類	g	40.8	30.4	41.0	23.7	30.9	25.8
その他の穀類加工品	g	14.2	14.2	11.9	14.1	10.3	14.8
いも類	g	38.8	27.9	47.6	31.7	45.4	31.9
砂糖及び甘味類	g	8.8	7.3	8.7	6.5	6.8	3.7
豆類	g	41.4	32.2	48.5	32.9	55.7	40.2
種実類	g	0.9	1.4	1.6	3.4	1.5	2.3
緑黄色野菜類	g	51.2	30.5	53.8	30.2	59.9	32.5
漬物類	g	1.2	3.5	1.3	2.7	2.5	5.8
その他の野菜類	g	115.0	55.2	119.1	50.5	134.7	56.6
果実類	g	65.9	73.8	53.5	49.7	63.8	53.3
果物(野菜)ジュース類	g	35.9	59.9	13.8	24.8	31.0	62.3
きのこ類	g	10.2	9.0	11.7	10.9	11.6	10.7
藻類	g	8.4	10.0	7.5	8.3	8.8	8.2
魚介類	g	42.6	29.1	40.2	35.3	38.4	31.1
肉類	g	74.2	33.4	83.9	39.7	77.2	33.3
卵類	g	37.9	20.8	40.9	21.0	38.3	22.0
乳類	g	229.4	97.5	211.0	78.5	204.3	77.5
動物性脂肪	g	1.9	3.3	1.7	2.2	1.5	2.0
植物性脂肪	g	10.5	6.0	10.5	5.8	10.3	4.8
菓子類	g	59.0	43.5	43.6	29.5	51.0	36.3
アルコール類(調味料由来)	g	2.5	2.7	4.2	4.5	2.9	3.2
お茶類	g	199.1	212.0	157.2	158.3	205.5	188.3
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	22.3	41.4	56.3	101.7	30.3	56.8
調味料類	g	74.0	52.8	85.3	59.5	98.5	83.0
加工食品類	g	16.9	33.8	14.6	20.4	13.7	21.6

&lt;表 179&gt; 体格と食品摂取量、3日間平均（小5男子、144人）

変数	単位	肥満度低(48人)		肥満度中(48人)		肥満度高(48人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
肥満度	%	-13.1	4.1	-2.0	3.2	19.5	14.3
白飯	g	361.8	103.1	337.6	104.1	385.4	110.3
その他米飯、粒状の穀類	g	10.0	21.8	12.7	40.6	6.9	11.7
めん類	g	62.8	54.8	77.8	55.8	66.6	55.2
パン類	g	49.8	41.1	62.3	40.7	49.5	32.8
その他の穀類加工品	g	18.5	21.9	20.7	21.8	15.7	21.2
いも類	g	54.0	33.3	48.3	36.8	67.9	44.0
砂糖及び甘味類	g	14.1	10.4	12.4	7.2	11.2	9.4
豆類	g	60.2	41.2	70.0	41.8	63.7	40.0
種実類	g	1.8	2.5	2.0	2.0	1.0	1.5
緑黄色野菜類	g	68.5	34.5	80.4	41.4	71.6	40.6
漬物類	g	2.9	5.2	1.6	3.5	2.6	4.0
その他の野菜類	g	165.6	66.5	166.9	60.1	180.9	73.5
果実類	g	90.7	90.6	88.1	76.6	67.8	82.7
果物(野菜)ジュース類	g	19.9	39.9	17.6	38.8	27.9	57.3
きのこ類	g	18.3	14.3	16.6	15.3	15.7	13.4
藻類	g	10.1	13.0	8.9	12.5	12.2	13.5
魚介類	g	46.4	34.3	49.7	37.8	52.7	38.8
肉類	g	103.4	41.7	111.5	38.3	119.8	42.7
卵類	g	46.1	27.0	43.6	25.9	52.9	31.1
乳類	g	278.8	120.1	291.2	143.8	242.6	117.9
動物性脂肪	g	1.8	2.3	2.9	2.8	1.5	2.1
植物性脂肪	g	14.0	9.5	13.9	6.3	15.3	7.8
菓子類	g	59.7	46.9	45.7	35.7	40.0	40.0
アルコール類(調味料由来)	g	4.1	4.2	4.8	6.3	5.3	5.2
お茶類	g	196.2	212.8	257.7	236.9	244.1	257.6
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	29.9	49.6	30.6	54.5	24.2	43.5
調味料類	g	103.8	69.8	95.3	59.7	103.5	68.3
加工食品類	g	32.1	48.4	19.6	20.9	24.1	40.9

&lt;表 180&gt; 体格と食品摂取量、3日間平均（小5女子、176人）

変数	単位	肥満度低(58人)		肥満度中(59人)		肥満度高(59人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
肥満度	%	-12.1	4.2	-1.6	2.9	17.5	10.8
白飯	g	307.5	101.1	351.0	103.1	322.4	114.7
その他米飯、粒状の穀類	g	4.3	7.2	11.3	21.2	9.4	22.6
めん類	g	71.8	59.3	60.3	46.0	70.3	62.4
パン類	g	62.7	44.7	44.4	34.5	52.8	39.8
その他の穀類加工品	g	13.6	12.8	11.4	11.2	14.2	20.0
いも類	g	50.9	32.7	61.6	37.6	55.6	35.4
砂糖及び甘味類	g	12.4	7.0	11.4	8.7	9.6	6.3
豆類	g	48.7	33.6	55.8	35.0	54.6	35.1
種実類	g	1.9	3.1	1.8	2.4	2.0	4.2
緑黄色野菜類	g	75.4	31.5	82.8	42.3	72.2	40.1
漬物類	g	3.5	6.8	4.4	8.1	4.3	7.0
その他の野菜類	g	163.2	52.2	161.8	69.7	158.8	70.1
果実類	g	91.0	74.3	61.4	62.9	72.1	70.7
果物(野菜)ジュース類	g	25.5	40.2	26.9	50.7	35.9	77.2
きのこ類	g	13.9	14.1	13.3	11.7	15.7	12.9
藻類	g	11.5	16.9	12.2	11.0	7.4	6.2
魚介類	g	39.0	23.5	56.0	42.2	51.3	33.0
肉類	g	97.6	43.7	98.1	41.5	96.5	36.0
卵類	g	44.5	24.5	52.2	26.2	46.9	22.5
乳類	g	244.2	151.2	257.7	108.3	244.8	103.7
動物性脂肪	g	2.6	3.1	2.6	2.8	1.9	2.3
植物性脂肪	g	12.6	6.4	13.0	7.4	14.5	8.3
菓子類	g	54.2	38.8	42.5	34.1	47.6	37.6
アルコール類(調味料由来)	g	4.6	6.4	4.1	4.0	3.9	4.2
お茶類	g	257.7	250.7	215.4	177.8	240.8	190.5
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	28.5	51.4	18.2	45.9	54.7	81.6
調味料類	g	115.6	96.5	102.8	73.5	96.9	55.1
加工食品類	g	16.7	20.3	16.1	25.7	13.7	23.1

<表 181> 体格と食品摂取量、3日間平均（中2男子、134人）

変数	単位	肥満度低(44人)		肥満度中(45人)		肥満度高(45人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
肥満度	%	-9.1	4.2	0.4	2.7	21.9	20.7
白飯	g	485.5	153.2	477.7	127.7	546.4	153.3
その他米飯、粒状の穀類	g	18.6	40.6	22.6	50.1	16.6	43.4
めん類	g	56.8	62.0	79.5	75.5	77.0	66.4
パン類	g	59.8	46.9	50.0	34.1	44.2	46.8
その他の穀類加工品	g	19.3	29.5	16.7	16.2	18.7	24.4
いも類	g	53.3	36.6	61.0	35.1	72.0	42.2
砂糖及び甘味類	g	12.0	8.3	14.2	9.0	9.1	8.3
豆類	g	56.5	35.7	51.5	41.9	66.1	40.4
種実類	g	1.8	2.3	2.2	1.9	2.5	4.3
緑黄色野菜類	g	73.9	54.6	66.6	32.1	66.8	41.9
漬物類	g	2.5	4.2	3.3	6.3	2.2	4.9
その他の野菜類	g	188.1	71.7	180.5	64.1	201.1	91.9
果実類	g	64.5	72.9	71.5	73.1	57.8	64.6
果物(野菜)ジュース類	g	24.7	51.2	33.4	78.3	16.7	63.5
きのこ類	g	14.6	11.1	17.1	18.3	16.8	13.1
藻類	g	8.0	7.7	8.4	9.6	18.2	49.7
魚介類	g	70.7	46.6	55.6	41.5	63.0	38.0
肉類	g	137.5	50.9	141.7	66.3	123.9	46.0
卵類	g	43.7	24.1	38.6	23.9	50.6	27.3
乳類	g	271.7	129.1	275.5	134.6	265.3	148.9
動物性脂肪	g	2.6	3.7	2.9	3.8	2.2	2.6
植物性脂肪	g	18.8	10.3	16.2	10.2	15.2	10.3
菓子類	g	47.7	42.9	63.8	55.1	42.1	50.0
アルコール類(調味料由来)	g	6.2	6.5	5.7	4.2	4.7	5.0
お茶類	g	279.0	283.3	284.9	277.7	216.8	198.5
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	67.3	105.2	48.8	86.0	31.6	62.4
調味料類	g	150.9	97.4	147.4	87.2	152.3	106.2
加工食品類	g	13.9	26.0	18.0	27.7	22.5	37.8

<表 182> 体格と食品摂取量、3日間平均（中2女子、147人）

変数	単位	肥満度低(人)		肥満度中(人)		肥満度高(人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
肥満度	%	-15.1	4.9	-3.0	2.8	13.5	12.1
白飯	g	423.0	139.4	365.4	101.6	411.2	103.3
その他米飯、粒状の穀類	g	7.6	14.3	22.6	40.9	12.1	30.5
めん類	g	68.3	79.0	64.6	62.6	58.5	61.0
パン類	g	51.9	43.8	52.5	38.9	48.7	40.3
その他の穀類加工品	g	22.0	23.7	16.7	14.7	17.7	25.7
いも類	g	69.6	48.0	54.3	38.8	60.5	44.9
砂糖及び甘味類	g	11.8	9.3	12.6	6.4	10.3	6.8
豆類	g	55.1	40.3	66.2	47.1	59.4	43.8
種実類	g	2.5	2.8	2.6	3.7	2.1	1.8
緑黄色野菜類	g	87.5	49.8	92.6	53.7	84.3	45.1
漬物類	g	2.4	6.9	2.0	4.3	2.7	6.3
その他の野菜類	g	183.9	63.3	213.1	68.3	208.9	85.1
果実類	g	64.0	73.0	79.4	73.4	88.6	116.1
果物(野菜)ジュース類	g	24.7	55.2	33.2	78.4	24.6	52.4
きのこ類	g	19.1	13.1	17.0	20.5	18.0	17.8
藻類	g	28.3	113.8	8.2	8.5	8.8	9.6
魚介類	g	58.5	37.7	53.0	38.8	74.5	51.7
肉類	g	113.6	44.4	121.9	51.6	124.2	55.2
卵類	g	38.5	23.3	57.9	31.1	48.5	34.7
乳類	g	242.9	111.0	259.4	102.2	253.9	105.2
動物性脂肪	g	2.6	2.9	3.4	3.4	2.7	4.2
植物性脂肪	g	16.3	8.7	16.8	10.6	14.6	8.2
菓子類	g	40.9	45.3	42.1	32.4	41.2	40.6
アルコール類(調味料由来)	g	4.7	6.2	4.8	5.0	4.2	3.9
お茶類	g	207.2	240.4	180.5	204.7	256.1	537.9
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	14.1	38.8	33.4	62.7	31.0	88.3
調味料類	g	162.9	83.2	104.4	54.2	146.1	88.2
加工食品類	g	15.8	26.4	13.4	27.2	7.9	11.8

## ii) 朝食摂取状況

朝食摂取状況の、栄養素・食品摂取全体への影響を見ることには意義があると考えられる。しかし、表 183 に示すように食事記録上の朝食欠食者数はわずかであり、また表 184 に示すように食習慣に関する質問票への回答でも 90%程度が朝食を毎日食べると回答している。朝食からのエネルギー摂取量が 3 日間平均値で 200kcal 未満の者も解析対象者 910 名中 19 名 (2.1%) であり、朝食欠食者、摂取不十分が疑われる者のみのエネルギー・栄養素・食品摂取量の記述は実施しなかった。

3 日間の食事記録は記録者の負担が大きい。今回 3 日間の記録を実施し、解析対象となった児童生徒及びその保護者は食事や健康に関心が高く、一般的な児童生徒の集団よりも朝食の摂取割合が高い可能性がある。児童生徒の朝食からのエネルギー・栄養素・食品群の摂取状況を表 185～190 として示し、またエネルギーの摂取量分布を図 291～302 として示したが、前述のような集団特性を考慮する必要がある。また、ここで示したエネルギー・栄養素・食品摂取量は粗値であり、エネルギー調整などは行われていない（朝食における適切なエネルギー摂取量の基準は存在しない）ため、申告誤差の影響を受けていることに注意が必要である。

朝食からの摂取割合の大きい（朝食からのエネルギー摂取の割合は 20%台前半であるが、25%強程度を朝食から取っている）栄養素はレチノール(平日は低め)、クリプトキサンチン、コレステロールであり、休日はカルシウムも朝食からの摂取割合が大きかった。食品群では、他の食事と比較して摂取割合が大きかったのはパン類、果実類、卵類であった。食品群の各食事からの摂取割合は、表 92～109 に示しているが、すべての食事からの摂取割合を加えても 100%にならない食品群が多いことに注意が必要である。

<表 183> 食事記録に基づく朝食欠食者数、欠食割合

※朝食欠食=朝食からの摂取エネルギー=0 の者とした。

学年	性別	解析人数	調査1日目		調査2日目		調査3日目(休日)	
			欠食者数 (人)	欠食割合 (%)	欠食者数 (人)	欠食割合 (%)	欠食者数 (人)	欠食割合 (%)
小3	男子	154	1	0.65	0	0	0	0
	女子	155	0	0	0	0	1	0.65
小5	男子	144	1	0.69	0	0	4	2.78
	女子	176	1	0.57	1	0.57	1	0.57
中2	男子	134	1	0.75	2	1.49	6	4.48
	女子	147	3	2.04	2	1.36	9	6.12

<表 184> 食習慣に関する質問票調査に基づく朝食欠食頻度

学年	選択肢内容	全体		男子		女子	
		選択人数	(%)	選択人数	(%)	選択人数	(%)
小5	必ず毎日食べる	298	93.1	132	91.7	166	94.3
	1週間に2～3日食べないことがある	17	5.3	10	6.9	7	4.0
	1週間に4～5日食べないことがある	1	0.3	1	0.7	0	0.0
	ほとんど食べない	4	1.3	1	0.7	3	1.7
中2	必ず毎日食べる	250	89.9	122	93.1	128	87.1
	1週間に2～3日食べないことがある	19	6.8	5	3.8	14	9.5
	1週間に4～5日食べないことがある	3	1.1	2	1.5	1	0.7
	ほとんど食べない	6	2.2	2	1.5	4	2.7

※中学2年生男子は、3名未回答の者あり。

<表 185>朝食からのエネルギー・栄養素摂取、3日間平均（男子、小3生 154人、小5生 144人、中2生 134人）

変数	単位	朝食からの摂取量						朝食からの摂取割合(%)					
		小3(154人)		小5(144人)		中2(134人)		小3(154人)		小5(144人)		中2(134人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	412.2	123.3	475.8	131.8	554.6	178.9	21.5	5.4	22.0	5.1	20.8	5.5
水	g	301.7	143.7	358.3	147.3	386.3	175.5	19.5	6.8	20.7	6.5	19.4	6.5
たんぱく質	g	14.3	5.9	16.7	6.0	18.7	7.5	20.7	6.8	21.2	6.3	20.0	6.3
脂質	g	13.0	6.4	15.7	6.8	17.4	9.5	21.0	8.7	22.1	8.2	20.7	9.6
炭水化物	g	58.5	16.7	65.4	19.9	78.8	26.3	22.3	5.7	22.2	5.4	21.3	5.8
灰分	g	3.3	1.6	3.9	1.5	4.2	1.9	20.4	7.3	21.3	6.0	20.3	6.8
ナトリウム	mg	762.6	444.5	888.6	398.9	968.2	496.0	21.1	8.8	22.1	7.2	21.7	8.5
カリウム	mg	417.0	208.0	487.2	212.7	512.4	283.2	18.2	7.0	18.6	6.5	16.8	6.5
カルシウム	mg	144.1	92.1	153.6	97.4	161.8	102.0	22.8	11.2	22.4	10.3	22.2	10.6
マグネシウム	mg	43.3	19.2	50.5	21.6	62.4	96.1	19.6	6.7	19.8	6.5	18.7	6.7
リン	mg	233.9	103.6	270.0	105.6	295.4	124.5	21.7	7.7	22.3	6.8	21.0	6.5
鉄	mg	1.4	0.8	1.6	0.7	1.7	0.9	19.9	8.0	20.5	7.1	19.6	7.8
亜鉛	mg	1.7	0.7	2.0	0.8	2.3	0.9	20.6	6.6	21.5	6.4	19.9	6.3
銅	mg	0.2	0.1	0.3	0.1	0.3	0.1	20.2	7.0	21.1	6.8	19.6	6.6
マンガン	mg	0.5	0.3	0.6	0.3	0.8	0.7	19.9	7.6	20.6	7.6	19.5	7.9
レチノール	μg	58.5	39.1	65.5	43.3	69.3	61.2	26.6	15.4	27.3	14.1	25.8	15.1
αカロテン	μg	69.9	194.8	77.2	136.2	71.8	114.5	10.3	14.7	10.8	13.7	9.6	12.7
βカロテン	μg	383.2	774.3	378.3	497.6	368.5	500.5	12.8	13.3	13.3	12.2	11.3	11.5
クリプトキサンチン	μg	126.0	306.2	92.4	239.8	88.2	269.9	25.7	20.4	24.3	17.7	23.3	20.4
βカロテン当量	μg	486.0	869.9	470.0	609.0	458.6	584.4	13.9	13.3	13.5	12.4	12.2	11.6
ビタミンA(レチノール当量)	μg	100.7	81.9	106.7	66.6	111.1	80.6	20.3	10.8	20.8	10.2	19.4	10.7
ビタミンD	μg	1.0	1.7	1.2	1.4	1.8	2.7	21.7	15.0	24.2	14.7	20.9	14.4
αトコフェロール	mg	1.2	0.7	1.5	0.8	1.5	1.0	20.4	9.4	21.3	8.9	19.2	9.5
βトコフェロール	mg	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	23.3	13.5	22.7	11.7	22.5	13.3
γトコフェロール	mg	1.9	1.4	2.4	1.5	2.6	2.1	22.7	13.0	23.9	12.2	21.9	13.0
δトコフェロール	mg	0.5	0.5	0.6	0.5	0.6	0.5	19.4	14.4	22.1	13.3	21.3	14.7
トコフェロール当量	mg	1.4	0.9	1.8	0.9	1.8	1.2	20.6	9.4	21.6	8.9	19.5	9.6
ビタミンK	μg	38.4	52.6	47.6	53.8	44.6	65.0	18.4	14.1	19.4	13.6	16.5	13.5
ビタミンB1	mg	0.2	0.1	0.2	0.1	0.2	0.1	18.1	7.8	18.0	6.6	17.6	7.6
ビタミンB2	mg	0.3	0.2	0.3	0.2	0.4	0.2	22.6	9.7	23.7	8.5	22.1	8.9
ナイアシン	mg	2.0	1.5	2.5	1.4	2.9	2.0	15.7	7.5	16.3	7.5	14.7	7.4
ビタミンB6	mg	0.2	0.1	0.2	0.1	0.2	0.1	15.7	7.5	16.9	7.3	14.8	6.6
ビタミンB12	μg	0.8	0.7	1.2	1.6	1.3	1.5	21.4	12.4	23.4	12.6	20.5	12.1
葉酸	μg	56.5	34.4	62.0	30.5	64.0	40.5	21.4	8.8	21.0	7.8	19.1	7.5
パントテン酸	mg	1.3	0.6	1.6	0.7	1.7	0.8	21.2	7.8	22.1	7.6	20.5	7.3
ビタミンC	mg	15.5	14.8	17.3	14.1	20.4	31.8	17.8	12.4	17.2	10.1	15.4	11.3
飽和脂肪酸	g	4.4	2.3	5.1	2.7	5.5	3.3	21.2	9.8	21.8	9.4	20.4	10.7
一価不飽和脂肪酸	g	4.3	2.5	5.3	2.6	5.8	3.7	20.2	9.5	21.4	8.9	19.6	10.5
多価不飽和脂肪酸	g	2.3	1.3	2.9	1.5	3.1	2.0	20.6	9.6	22.0	9.2	20.1	10.3
コレステロール	mg	92.2	75.0	114.7	76.7	116.6	87.4	24.8	15.3	28.2	14.7	25.9	16.2
水溶性食物繊維	g	0.5	0.3	0.6	0.3	0.6	0.4	18.5	9.8	18.3	9.0	16.4	9.4
不溶性食物繊維	g	1.7	0.9	2.0	1.0	2.0	1.2	19.3	7.7	19.1	7.6	17.8	7.7
総食物繊維	g	2.4	1.2	2.7	1.3	2.8	1.9	19.4	7.7	19.1	7.4	18.0	7.6
食塩相当量	g	1.9	1.1	2.3	1.0	2.5	1.3	21.2	8.8	22.3	7.2	21.8	8.5
アルコール	g	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	0.2	4.2	10.6	4.7	10.3	4.0	10.4
総脂肪酸	g	11.0	5.6	13.3	6.1	14.5	8.3	20.6	8.8	21.7	8.4	19.9	9.8
n-3系脂肪酸	g	0.3	0.2	0.4	0.3	0.4	0.4	18.8	10.8	21.1	10.8	18.1	10.5
n-6系脂肪酸	g	2.0	1.2	2.5	1.3	2.7	1.7	21.5	9.9	22.5	9.7	20.8	10.7

<表 186>朝食からのエネルギー・栄養素摂取、3日間平均（女子、小3生 155人、小5生 176人、中2生 147人）

変数	単位	朝食からの摂取量						朝食からの摂取割合(%)					
		小3(155人)		小5(176人)		中2(147人)		小3(155人)		小5(176人)		中2(147人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	415.4	118.2	437.1	128.8	469.1	163.7	22.6	5.4	22.1	5.5	21.7	6.7
水	g	306.8	127.0	337.6	128.7	343.2	155.2	20.5	6.8	21.4	6.1	20.3	7.3
たんぱく質	g	14.5	5.1	15.2	5.7	16.4	6.6	21.7	6.2	21.1	6.3	20.5	7.6
脂質	g	14.2	6.3	14.6	7.2	15.1	7.7	23.1	8.2	22.3	8.9	21.0	9.4
炭水化物	g	56.3	17.8	60.1	18.7	65.6	23.0	22.5	5.7	22.3	5.6	22.5	6.5
灰分	g	3.4	1.2	3.6	1.4	3.9	1.7	21.7	6.6	21.7	6.9	21.2	7.4
ナトリウム	mg	784.8	331.2	844.2	386.3	892.3	433.2	23.4	8.3	23.1	8.3	22.9	9.0
カリウム	mg	422.7	197.9	464.6	218.1	488.1	250.2	18.6	7.0	19.0	7.0	18.0	7.7
カルシウム	mg	125.5	74.2	133.0	87.0	139.1	96.7	21.3	9.5	21.6	10.1	20.6	10.7
マグネシウム	mg	44.6	23.2	48.2	21.3	51.6	25.4	20.4	7.5	20.6	7.3	19.7	8.0
リン	mg	227.8	93.4	243.2	99.3	255.7	115.7	22.0	7.0	22.1	7.0	21.1	8.3
鉄	mg	1.5	0.8	1.6	0.7	1.7	0.9	21.5	8.5	21.4	8.1	21.4	9.0
亜鉛	mg	1.7	0.6	1.8	0.7	2.0	0.9	21.4	6.7	21.2	6.8	20.7	8.4
銅	mg	0.2	0.1	0.2	0.1	0.3	0.1	21.2	7.7	21.6	7.4	20.8	8.2
マンガン	mg	0.5	0.3	0.6	0.4	0.6	0.3	20.7	8.3	21.2	8.8	20.3	9.1
レチノール	μg	52.6	35.3	57.7	40.1	55.5	40.1	24.2	14.0	26.1	14.2	23.5	15.3
αカロテン	μg	71.3	123.9	75.8	114.2	106.1	162.9	12.7	14.4	13.0	14.8	14.5	15.7
βカロテン	μg	394.9	535.6	456.6	627.0	541.9	735.4	14.5	12.9	14.8	12.4	13.9	13.8
クリプトキサンチン	μg	83.3	242.1	117.8	283.9	76.4	226.7	25.5	19.9	26.9	18.8	22.2	19.0
βカロテン当量	μg	481.2	603.2	559.7	712.0	640.4	819.3	15.2	12.5	15.0	12.2	14.1	13.3
ビタミンA(レチノール当量)	μg	94.2	55.1	106.2	74.5	110.7	80.4	20.1	10.4	20.6	10.4	18.7	11.1
ビタミンD	μg	1.0	1.3	1.3	1.8	1.4	1.9	22.0	13.9	23.6	15.5	21.5	16.4
αトコフェロール	mg	1.4	1.0	1.4	0.8	1.5	0.9	23.4	10.5	21.9	10.2	20.0	9.7
βトコフェロール	mg	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	25.9	12.6	22.0	12.3	23.0	13.3
γトコフェロール	mg	2.3	1.5	2.2	1.6	2.3	1.6	25.8	13.0	23.4	12.4	22.9	12.5
δトコフェロール	mg	0.5	0.4	0.5	0.4	0.5	0.5	23.7	15.4	21.0	14.0	21.9	15.8
トコフェロール当量	mg	1.7	1.1	1.7	0.9	1.7	1.0	23.7	10.4	22.0	10.2	20.2	9.5
ビタミンK	μg	34.8	39.6	43.2	51.6	48.6	63.4	18.5	12.9	18.9	12.9	18.6	15.1
ビタミンB1	mg	0.2	0.1	0.2	0.1	0.2	0.1	19.8	8.1	18.8	7.2	18.2	8.0
ビタミンB2	mg	0.3	0.1	0.3	0.2	0.3	0.2	22.2	8.2	23.0	8.7	22.0	9.8
ナイアシン	mg	2.3	1.6	2.3	1.3	2.6	1.5	17.6	9.4	17.2	7.4	15.9	7.8
ビタミンB6	mg	0.2	0.1	0.2	0.1	0.2	0.1	17.1	8.3	17.0	7.4	16.1	8.4
ビタミンB12	μg	1.0	1.1	1.0	1.1	1.2	1.5	22.2	13.4	22.9	13.5	19.8	13.8
葉酸	μg	57.3	33.2	63.9	39.0	69.1	42.3	22.0	8.5	21.7	9.0	20.9	9.0
パントテン酸	mg	1.3	0.5	1.4	0.6	1.5	0.7	21.5	7.0	21.6	7.3	20.8	8.7
ビタミンC	mg	17.2	15.5	20.0	18.3	19.7	19.6	19.2	12.6	19.6	12.2	17.0	12.4
飽和脂肪酸	g	4.5	2.5	4.5	2.6	4.7	2.8	21.8	9.3	21.3	10.0	20.4	10.2
一価不飽和脂肪酸	g	4.8	2.3	4.9	2.8	5.2	2.9	22.9	9.1	21.8	9.8	20.6	10.2
多価不飽和脂肪酸	g	2.6	1.4	2.7	1.5	2.8	1.5	23.4	10.0	22.3	9.8	21.7	10.1
コレステロール	mg	95.4	64.4	111.9	79.4	114.5	85.8	26.0	13.8	27.7	15.3	26.7	17.3
水溶性食物繊維	g	0.6	0.5	0.6	0.3	0.6	0.4	19.1	9.6	18.0	8.7	17.6	8.9
不溶性食物繊維	g	1.8	1.3	1.8	0.9	2.1	1.1	20.7	8.7	19.3	8.2	19.8	7.7
総食物繊維	g	2.5	1.8	2.5	1.2	2.9	1.5	20.3	8.6	19.3	7.7	19.6	7.7
食塩相当量	g	2.0	0.8	2.1	1.0	2.3	1.1	23.6	8.4	23.2	8.4	23.1	9.1
アルコール	g	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	4.7	12.2	4.2	10.3	5.3	12.3
総脂肪酸	g	11.9	5.6	12.2	6.3	12.7	6.6	22.6	8.6	21.7	9.3	20.7	9.4
n-3系脂肪酸	g	0.4	0.4	0.4	0.3	0.4	0.4	21.0	11.7	21.5	11.6	19.6	10.8
n-6系脂肪酸	g	2.3	1.2	2.3	1.3	2.4	1.3	24.1	10.3	22.7	10.3	22.4	10.1



&lt;表 187&gt;朝食からのエネルギー・栄養素摂取、平日 2 日間平均

(男子、小3生 154人、小5生 144人、中2生 134人)

変数	単位	朝食からの摂取量						朝食からの摂取割合(%)					
		小3(154人)		小5(144人)		中2(134人)		小3(154人)		小5(144人)		中2(134人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	402.1	130.4	477.8	140.9	557.3	192.2	20.6	5.8	21.7	5.3	20.5	5.9
水	g	298.7	153.8	367.8	156.7	402.3	196.5	18.8	7.3	20.4	6.8	19.5	7.1
たんぱく質	g	13.9	6.1	17.0	6.4	19.0	8.1	19.0	6.9	20.8	6.5	19.6	7.0
脂質	g	12.4	6.8	15.8	7.7	17.3	10.2	19.4	9.0	21.7	9.2	20.6	10.3
炭水化物	g	57.8	18.6	65.4	21.8	79.3	29.6	21.8	6.3	21.8	5.7	20.8	5.9
灰分	g	3.3	1.8	4.0	1.7	4.3	2.1	19.4	7.8	20.8	6.7	20.2	7.6
ナトリウム	mg	767.6	518.9	916.7	480.2	992.1	567.6	20.9	9.8	22.7	8.7	22.4	9.7
カリウム	mg	411.4	230.9	494.2	219.0	531.3	323.3	16.4	7.8	17.4	6.3	15.9	7.2
カルシウム	mg	136.3	97.8	153.3	110.4	166.4	111.4	18.0	10.7	18.4	10.0	19.1	10.4
マグネシウム	mg	43.1	22.6	51.5	23.6	69.3	141.2	18.0	7.8	18.8	6.6	18.1	7.9
リン	mg	225.3	106.5	274.3	115.3	303.2	134.2	19.2	7.7	21.0	6.9	20.0	7.0
鉄	mg	1.4	0.9	1.6	0.8	1.8	1.1	18.8	9.0	20.0	7.9	19.5	8.9
亜鉛	mg	1.6	0.7	2.0	0.8	2.3	1.0	18.9	7.0	20.6	6.4	19.5	7.0
銅	mg	0.2	0.1	0.3	0.1	0.3	0.2	19.2	8.2	20.5	7.3	19.2	7.6
マンガン	mg	0.5	0.3	0.6	0.3	0.8	0.9	19.3	8.8	20.1	8.7	19.5	9.0
レチノール	μg	53.0	42.5	63.3	47.4	71.8	79.0	20.6	14.1	23.8	14.9	23.8	14.9
αカロテン	μg	75.7	211.9	74.2	152.7	79.8	140.5	7.3	12.7	7.7	12.7	7.9	13.6
βカロテン	μg	399.5	850.7	371.0	570.7	383.7	574.2	9.5	12.6	10.0	11.2	9.6	12.2
クリプトキサンチン	μg	102.8	268.8	63.1	184.9	77.8	271.3	24.8	22.2	22.6	20.8	22.1	23.7
βカロテン当量	μg	494.3	951.4	446.4	647.7	472.0	669.7	10.4	12.7	10.2	11.2	10.1	12.2
ビタミンA(レチノール当量)	μg	96.0	88.0	102.6	70.4	114.7	97.8	16.2	10.2	16.7	9.5	17.3	11.2
ビタミンD	μg	1.0	2.1	1.3	1.9	1.9	3.3	17.2	15.6	21.9	16.5	19.6	16.2
αトコフェロール	mg	1.2	0.8	1.5	0.9	1.5	1.1	18.8	9.8	20.6	10.8	18.9	10.7
βトコフェロール	mg	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	21.4	13.7	22.0	14.0	22.6	16.1
γトコフェロール	mg	1.9	1.8	2.4	1.8	2.7	2.4	21.1	14.3	23.1	13.5	21.9	15.0
δトコフェロール	mg	0.5	0.6	0.6	0.5	0.7	0.7	18.3	16.7	20.5	14.6	21.9	17.2
トコフェロール当量	mg	1.4	1.0	1.8	1.0	1.8	1.3	19.1	9.8	20.9	10.7	19.3	10.7
ビタミンK	μg	38.8	63.9	48.1	62.1	49.2	77.1	16.1	15.4	18.3	15.5	16.0	16.3
ビタミンB1	mg	0.2	0.1	0.2	0.1	0.2	0.1	16.5	7.6	17.4	6.8	17.0	8.4
ビタミンB2	mg	0.3	0.2	0.3	0.2	0.4	0.2	19.8	9.6	21.7	8.5	21.6	9.1
ナイアシン	mg	2.0	1.3	2.5	1.5	3.0	2.1	14.8	8.1	16.5	8.2	14.5	8.6
ビタミンB6	mg	0.2	0.1	0.2	0.1	0.2	0.2	14.3	8.2	16.5	7.5	14.3	7.5
ビタミンB12	μg	0.8	0.7	1.3	2.1	1.3	1.5	18.7	12.8	22.1	14.3	19.7	13.5
葉酸	μg	56.4	37.5	62.7	32.9	65.4	42.2	19.4	9.7	19.3	7.9	18.1	8.4
パントテン酸	mg	1.3	0.7	1.6	0.7	1.8	0.9	18.6	8.1	20.7	7.4	19.8	7.8
ビタミンC	mg	15.6	16.2	17.6	15.0	19.2	30.1	16.3	13.5	16.8	11.6	14.2	11.6
飽和脂肪酸	g	4.1	2.4	5.0	2.9	5.4	3.4	18.7	9.8	20.3	9.8	19.7	11.0
一価不飽和脂肪酸	g	4.1	2.6	5.3	3.0	5.7	3.8	19.2	9.9	21.4	10.7	20.0	11.7
多価不飽和脂肪酸	g	2.3	1.6	3.0	1.8	3.2	2.3	19.5	10.0	22.1	11.0	20.4	11.7
コレステロール	mg	87.8	83.7	115.9	93.9	119.0	96.8	23.1	16.6	27.9	17.9	27.2	18.4
水溶性食物繊維	g	0.5	0.4	0.6	0.4	0.6	0.5	16.5	10.8	16.7	9.5	15.2	9.8
不溶性食物繊維	g	1.7	1.1	2.0	1.1	2.1	1.5	17.6	8.8	17.9	7.9	16.6	8.4
総食物繊維	g	2.4	1.5	2.8	1.5	2.9	2.3	17.6	8.9	17.9	7.9	16.9	8.4
食塩相当量	g	2.0	1.3	2.3	1.2	2.5	1.4	21.1	9.9	22.8	8.7	22.6	9.7
アルコール	g	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	0.3	3.3	11.0	5.2	13.0	4.9	13.5
総脂肪酸	g	10.5	6.0	13.3	6.9	14.4	8.7	19.1	9.1	21.3	9.6	20.0	10.6
n-3系脂肪酸	g	0.3	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5	17.3	12.0	21.4	12.9	18.5	12.6
n-6系脂肪酸	g	2.0	1.4	2.6	1.5	2.7	2.0	20.4	10.3	22.5	11.3	21.1	12.5

&lt;表 188&gt;朝食からのエネルギー・栄養素摂取、平日2日間平均

(女子、小3生 155人、小5生 176人、中2生 147人)

変数	単位	朝食からの摂取量						朝食からの摂取割合(%)					
		小3(155人)		小5(176人)		中2(147人)		小3(155人)		小5(176人)		中2(147人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	411.7	131.4	443.7	154.3	480.8	171.4	22.2	5.8	21.7	6.5	21.6	7.1
水	g	316.8	141.4	345.7	146.7	366.7	162.8	20.6	7.4	21.0	7.1	20.4	7.3
たんぱく質	g	14.5	5.8	15.5	6.9	17.4	7.2	20.9	6.7	20.5	7.3	20.5	7.5
脂質	g	13.9	7.0	15.0	9.1	15.7	8.7	22.1	9.1	21.9	10.8	21.0	10.5
炭水化物	g	56.1	20.9	60.4	21.3	66.3	24.1	22.3	6.4	21.8	6.4	22.2	7.0
灰分	g	3.5	1.4	3.7	1.7	4.1	1.7	21.3	7.3	21.1	8.1	21.4	7.3
ナトリウム	mg	820.6	392.1	869.2	466.2	959.3	460.0	24.1	9.4	23.4	9.9	24.2	9.4
カリウム	mg	425.4	222.5	468.8	251.2	520.0	275.5	17.3	7.3	17.7	7.6	17.0	7.3
カルシウム	mg	118.4	77.1	131.8	98.3	148.8	108.5	17.0	8.7	17.7	10.3	18.0	10.1
マグネシウム	mg	45.1	25.4	47.9	24.1	54.3	27.8	19.3	7.9	19.2	7.9	18.7	8.0
リン	mg	224.2	99.9	247.2	117.2	269.3	121.2	20.2	7.0	20.7	7.7	20.1	7.6
鉄	mg	1.5	0.8	1.6	0.8	1.8	1.0	21.3	9.5	21.3	9.0	21.7	9.5
亜鉛	mg	1.7	0.7	1.9	0.8	2.0	0.9	20.3	7.1	20.5	7.1	20.0	7.9
銅	mg	0.2	0.1	0.2	0.1	0.3	0.1	20.8	8.5	20.8	7.7	20.3	8.3
マンガン	mg	0.5	0.3	0.6	0.5	0.6	0.3	20.5	9.0	20.8	9.1	20.0	9.2
レチノール	μg	50.0	38.6	59.7	45.1	56.9	44.8	20.6	13.4	23.7	14.8	21.5	14.4
αカロテン	μg	82.5	167.3	88.7	158.3	110.2	188.7	10.1	14.7	9.6	14.3	9.6	14.6
βカロテン	μg	446.2	693.2	460.9	645.0	599.1	860.5	12.5	14.4	12.3	13.2	11.2	13.0
クリプトキサンチン	μg	70.3	200.0	89.9	241.4	69.7	271.4	26.0	22.6	24.3	21.9	20.7	21.4
βカロテン当量	μg	531.7	777.0	556.9	742.3	696.1	960.3	13.0	14.1	12.2	12.8	11.3	12.6
ビタミンA(レチノール当量)	μg	95.9	68.8	108.4	77.5	117.0	94.0	17.9	10.9	18.0	10.5	16.2	10.3
ビタミンD	μg	1.0	1.6	1.3	2.3	1.5	2.4	19.3	14.8	21.5	17.4	19.4	17.5
αトコフェロール	mg	1.4	1.1	1.4	1.0	1.6	1.0	22.3	11.4	21.0	11.7	19.9	11.3
βトコフェロール	mg	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	25.9	15.4	20.9	14.7	23.0	15.1
γトコフェロール	mg	2.2	1.6	2.2	2.0	2.4	1.8	24.7	14.0	23.0	15.0	22.3	13.8
δトコフェロール	mg	0.5	0.5	0.5	0.5	0.6	0.5	22.9	16.5	20.3	17.5	23.0	18.2
トコフェロール当量	mg	1.7	1.2	1.7	1.1	1.8	1.2	22.6	11.4	21.2	11.7	20.1	11.1
ビタミンK	μg	34.7	43.7	40.2	49.1	51.9	65.2	17.5	13.6	17.5	14.4	18.3	15.7
ビタミンB1	mg	0.2	0.1	0.2	0.1	0.2	0.1	19.2	8.1	17.8	7.7	17.5	8.3
ビタミンB2	mg	0.3	0.1	0.3	0.2	0.3	0.2	20.3	8.2	21.3	9.5	21.3	9.3
ナイアシン	mg	2.4	2.1	2.4	1.5	2.9	1.9	17.9	9.2	17.1	8.4	15.9	8.6
ビタミンB6	mg	0.2	0.1	0.2	0.1	0.2	0.1	16.1	8.2	16.5	8.4	15.4	8.7
ビタミンB12	μg	1.0	1.4	1.1	1.2	1.2	1.8	20.5	13.5	22.0	15.6	18.6	14.1
葉酸	μg	57.4	35.8	63.5	38.2	73.7	47.8	20.9	9.2	20.5	9.1	20.1	9.0
パントテン酸	mg	1.3	0.6	1.4	0.7	1.6	0.8	19.9	7.2	20.1	7.8	19.6	8.5
ビタミンC	mg	16.8	17.7	19.0	18.5	21.4	22.6	17.8	12.7	18.4	13.6	16.9	12.2
飽和脂肪酸	g	4.3	2.8	4.6	3.1	4.7	3.0	20.0	10.2	19.9	11.1	19.4	10.7
一価不飽和脂肪酸	g	4.6	2.6	5.1	3.5	5.4	3.3	22.3	10.3	21.9	12.1	21.0	11.9
多価不飽和脂肪酸	g	2.5	1.5	2.7	1.9	3.0	1.6	22.9	11.1	21.9	11.6	21.5	10.9
コレステロール	mg	97.2	74.6	122.1	97.9	120.5	94.5	26.4	16.6	29.6	19.0	28.5	19.5
水溶性食物繊維	g	0.6	0.5	0.5	0.3	0.6	0.4	18.1	10.9	16.5	9.6	16.7	9.2
不溶性食物繊維	g	1.8	1.5	1.8	0.9	2.1	1.1	19.3	9.5	17.7	8.3	18.4	7.6
総食物繊維	g	2.6	2.0	2.5	1.2	3.0	1.7	19.2	9.7	17.8	8.2	18.6	8.0
食塩相当量	g	2.1	1.0	2.2	1.2	2.4	1.2	24.3	9.5	23.6	10.0	24.3	9.4
アルコール	g	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	0.2	5.1	14.8	4.6	13.0	5.4	14.1
総脂肪酸	g	11.5	6.2	12.5	7.9	13.2	7.4	21.6	9.5	21.2	11.0	20.5	10.6
n-3系脂肪酸	g	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4	0.5	20.3	13.1	20.6	13.9	19.4	11.7
n-6系脂肪酸	g	2.2	1.3	2.3	1.6	2.5	1.4	23.6	11.3	22.4	12.1	22.1	11.2

<表 189>朝食からのエネルギー・栄養素摂取、休日（男子、小3生 154人、小5生 144人、中2生 134人）

変数	単位	朝食からの摂取量						朝食からの摂取割合(%)					
		小3(154人)		小5(144人)		中2(134人)		小3(154人)		小5(144人)		中2(134人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	432.5	185.0	471.6	197.1	549.3	253.8	23.3	8.6	22.5	8.1	21.4	9.3
水	g	307.8	184.5	339.3	188.6	354.2	202.6	21.0	10.6	21.1	9.2	19.4	10.1
たんぱく質	g	15.1	8.7	16.0	8.4	17.9	10.8	24.1	11.5	22.1	9.7	20.9	10.6
脂質	g	14.2	9.5	15.6	10.6	17.7	14.0	24.2	14.7	22.8	13.3	20.8	15.5
炭水化物	g	60.0	26.5	65.5	28.8	77.9	35.0	23.4	9.0	23.0	9.2	22.1	9.7
灰分	g	3.4	1.9	3.7	2.0	3.9	2.2	22.6	11.3	22.1	9.7	20.5	9.7
ナトリウム	mg	752.7	529.9	832.3	564.3	920.5	633.5	21.4	13.0	20.9	11.6	20.1	11.4
カリウム	mg	428.4	264.9	473.2	289.1	474.5	314.9	21.8	11.8	21.1	10.2	18.8	10.2
カルシウム	mg	159.8	122.3	154.4	121.1	152.6	127.0	32.5	19.4	30.5	18.1	28.5	18.7
マグネシウム	mg	43.7	25.2	48.4	29.9	48.6	30.1	22.9	11.5	21.9	10.7	19.9	9.4
リン	mg	251.1	144.4	261.4	141.3	279.6	167.2	26.7	12.7	24.8	10.6	23.0	11.1
鉄	mg	1.4	0.9	1.5	1.0	1.6	1.2	21.9	12.2	21.5	11.4	19.8	11.5
亜鉛	mg	1.7	1.0	2.0	1.3	2.1	1.2	23.9	11.3	23.2	11.3	20.8	10.5
銅	mg	0.2	0.1	0.2	0.2	0.3	0.1	22.3	11.0	22.1	11.2	20.2	9.8
マンガン	mg	0.5	0.3	0.6	0.4	0.6	0.5	21.0	12.1	21.5	13.1	19.4	11.7
レチノール	μg	69.5	61.1	70.0	71.1	64.2	65.3	38.5	30.3	34.4	27.8	29.8	26.9
αカロテン	μg	58.2	199.1	83.3	292.6	55.7	161.9	16.3	31.8	16.9	31.7	13.1	26.6
βカロテン	μg	350.5	830.0	392.9	935.9	338.2	642.5	19.4	25.8	19.9	27.3	14.8	21.0
クリプトキサンチン	μg	172.3	557.6	151.2	522.0	108.9	417.4	27.5	31.6	27.8	31.2	25.7	31.6
βカロテン当量	μg	469.2	944.5	517.3	1142.5	431.9	762.3	20.9	26.4	20.1	26.3	16.4	21.0
ビタミンA(レチノール当量)	μg	110.1	100.9	115.0	111.8	103.8	94.8	28.7	20.7	28.9	20.5	23.5	18.8
ビタミンD	μg	1.1	2.2	0.8	0.9	1.5	4.4	30.5	29.0	28.8	24.8	23.7	24.3
αトコフェロール	mg	1.3	1.0	1.4	1.1	1.5	1.4	23.6	16.3	22.8	13.7	19.7	14.4
βトコフェロール	mg	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	27.1	25.1	24.3	21.3	22.3	20.8
γトコフェロール	mg	1.9	1.7	2.4	2.5	2.3	2.6	25.7	22.0	25.4	21.5	21.9	20.6
δトコフェロール	mg	0.4	0.6	0.6	0.7	0.4	0.6	21.6	24.7	25.2	25.4	20.1	24.0
トコフェロール当量	mg	1.5	1.2	1.7	1.4	1.8	1.6	23.8	16.1	23.0	13.8	19.9	14.6
ビタミンK	μg	37.5	71.6	46.5	84.4	35.3	61.1	22.8	24.7	21.5	21.6	17.4	17.9
ビタミンB1	mg	0.2	0.2	0.2	0.1	0.2	0.2	21.2	14.1	19.2	11.1	18.7	12.2
ビタミンB2	mg	0.3	0.2	0.3	0.2	0.3	0.2	28.4	16.4	27.8	13.9	23.1	14.6
ナイアシン	mg	2.2	2.9	2.4	2.2	2.7	2.8	17.4	14.2	15.8	11.6	15.2	11.4
ビタミンB6	mg	0.2	0.1	0.2	0.2	0.2	0.2	18.6	13.9	17.7	11.7	15.6	10.7
ビタミンB12	μg	1.0	1.3	1.2	2.4	1.3	2.7	26.8	25.5	25.9	22.3	22.1	21.5
葉酸	μg	56.8	46.0	60.5	42.7	61.1	50.8	25.4	15.0	24.3	13.3	21.2	11.9
パントテン酸	mg	1.4	1.0	1.6	0.9	1.6	1.0	26.4	13.8	25.0	12.5	21.7	11.7
ビタミンC	mg	15.3	19.4	16.5	22.7	22.8	44.7	20.8	21.2	18.0	17.2	17.8	18.7
飽和脂肪酸	g	5.0	3.7	5.2	4.3	5.8	5.1	26.3	17.4	24.9	16.8	21.9	18.0
一価不飽和脂肪酸	g	4.5	3.6	5.2	4.0	6.0	5.4	22.3	15.7	21.4	14.0	19.0	16.6
多価不飽和脂肪酸	g	2.3	1.7	2.8	2.3	2.9	2.5	23.0	16.1	21.7	13.9	19.6	15.1
コレステロール	mg	101.1	114.1	112.5	110.2	111.6	130.3	28.4	26.4	28.8	22.6	23.3	24.4
水溶性食物繊維	g	0.5	0.4	0.6	0.5	0.6	0.5	22.4	18.5	21.5	16.2	18.6	15.5
不溶性食物繊維	g	1.6	1.1	1.8	1.3	1.9	1.4	22.6	13.2	21.5	12.9	20.2	11.5
総食物繊維	g	2.3	1.5	2.5	1.7	2.6	1.8	22.9	13.3	21.5	12.3	20.0	11.4
食塩相当量	g	1.9	1.3	2.1	1.4	2.3	1.6	21.5	13.1	21.1	11.7	20.2	11.5
アルコール	g	0.1	0.2	0.0	0.1	0.0	0.2	6.2	22.0	3.7	15.6	2.1	10.3
総脂肪酸	g	11.9	8.2	13.3	9.6	14.8	12.3	23.6	14.9	22.5	14.1	19.8	15.9
n-3系脂肪酸	g	0.3	0.3	0.4	0.4	0.3	0.4	21.9	19.3	20.6	16.8	17.1	15.7
n-6系脂肪酸	g	2.0	1.5	2.5	2.0	2.6	2.3	23.7	17.2	22.4	15.6	20.1	15.5

<表 190>朝食からのエネルギー・栄養素摂取、休日（女子、小3生 155人、小5生 176人、中2生 147人）

変数	単位	朝食からの摂取量						朝食からの摂取割合(%)					
		小3(155人)		小5(176人)		中2(147人)		小3(155人)		小5(176人)		中2(147人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	422.7	159.9	423.9	166.4	445.6	231.7	23.4	8.2	22.9	8.2	21.8	11.0
水	g	286.7	152.6	321.5	157.6	296.3	190.8	20.2	9.8	22.1	9.1	20.0	10.8
たんぱく質	g	14.5	7.0	14.6	7.5	14.4	8.4	23.3	9.9	22.3	9.8	20.5	11.9
脂質	g	15.0	9.6	13.7	8.8	14.0	10.4	25.1	14.3	23.1	14.1	21.2	15.5
炭水化物	g	56.6	23.1	59.6	25.7	64.3	33.7	22.9	8.5	23.3	8.4	23.1	10.8
灰分	g	3.2	1.5	3.5	1.8	3.3	2.2	22.5	10.5	22.9	10.2	20.7	11.8
ナトリウム	mg	713.3	394.0	794.2	477.2	758.2	609.3	22.0	12.9	22.4	12.7	20.3	14.2
カリウム	mg	417.2	255.2	456.3	319.9	424.2	307.6	21.3	11.4	21.6	11.3	20.1	12.8
カルシウム	mg	139.7	110.8	135.3	117.5	119.8	116.6	29.9	18.2	29.3	17.9	25.8	19.0
マグネシウム	mg	43.5	27.2	49.0	35.3	46.2	32.2	22.4	11.5	23.4	11.9	21.7	12.2
リン	mg	235.1	129.2	235.3	133.0	228.5	148.2	25.5	11.7	24.8	11.4	23.0	13.7
鉄	mg	1.4	0.9	1.5	1.1	1.5	1.1	22.0	11.6	21.7	12.5	20.6	13.1
亜鉛	mg	1.6	0.8	1.8	1.0	1.8	1.5	23.8	10.7	22.6	11.3	22.0	13.6
銅	mg	0.2	0.1	0.2	0.2	0.2	0.2	22.0	11.1	23.2	12.0	22.0	12.9
マンガン	mg	0.5	0.4	0.6	0.5	0.6	0.5	21.0	13.5	22.0	13.7	21.0	14.3
レチノール	μg	57.7	61.6	53.5	63.7	52.6	52.9	31.6	28.9	31.1	29.1	27.4	28.1
αカロテン	μg	48.9	134.5	50.0	117.8	97.8	233.7	18.0	31.1	19.8	33.8	24.2	34.9
βカロテン	μg	292.1	522.6	447.8	1178.5	427.5	855.5	18.6	23.0	19.8	24.3	19.3	24.8
クリプトキサンチン	μg	109.2	420.6	173.8	528.1	90.0	355.3	24.4	31.9	31.9	33.9	25.4	29.7
βカロテン当量	μg	380.3	623.4	565.4	1252.1	529.2	986.9	19.6	23.6	20.6	23.7	19.8	24.7
ビタミンA(レチノール当量)	μg	90.8	80.5	101.9	126.5	98.2	99.9	24.5	20.1	26.0	20.8	23.6	21.7
ビタミンD	μg	1.0	1.7	1.2	2.7	1.1	2.2	27.4	26.3	27.7	28.5	25.6	27.1
αトコフェロール	mg	1.5	1.3	1.4	1.1	1.2	1.1	25.5	17.2	23.5	16.6	20.2	15.7
βトコフェロール	mg	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	25.7	20.9	24.3	21.5	23.2	24.2
γトコフェロール	mg	2.4	2.6	2.2	2.2	2.1	2.2	27.8	22.0	24.3	20.5	23.9	23.3
δトコフェロール	mg	0.5	0.7	0.5	0.6	0.4	0.7	25.3	25.9	22.3	23.0	19.6	24.7
トコフェロール当量	mg	1.8	1.6	1.7	1.3	1.5	1.3	25.7	17.0	23.6	16.4	20.5	15.8
ビタミンK	μg	34.9	59.5	49.1	113.0	41.9	92.0	20.6	21.4	21.8	22.3	19.2	22.3
ビタミンB1	mg	0.2	0.1	0.2	0.1	0.2	0.1	21.1	14.5	20.7	12.8	19.5	13.0
ビタミンB2	mg	0.3	0.2	0.3	0.2	0.3	0.2	26.0	14.3	26.6	14.2	23.4	16.2
ナイアシン	mg	2.1	1.7	2.2	1.8	2.1	1.6	17.0	16.7	17.4	12.5	15.9	11.5
ビタミンB6	mg	0.2	0.1	0.2	0.1	0.2	0.1	19.1	13.3	18.0	12.3	17.7	13.0
ビタミンB12	μg	0.9	1.3	1.0	1.8	1.0	2.5	25.5	23.7	24.8	22.9	22.1	22.6
葉酸	μg	57.3	41.8	64.9	71.9	59.8	52.2	24.2	13.4	24.0	15.3	22.3	14.6
パントテン酸	mg	1.3	0.8	1.4	0.9	1.4	0.9	24.8	11.9	24.4	12.3	23.4	14.2
ビタミンC	mg	18.1	21.2	22.0	30.2	16.4	22.3	21.9	21.8	22.1	21.0	17.4	19.5
飽和脂肪酸	g	4.8	3.7	4.4	3.6	4.5	4.0	25.4	16.0	24.1	16.8	22.3	17.9
一価不飽和脂肪酸	g	5.0	3.6	4.5	3.1	4.7	3.9	24.1	15.7	21.5	15.0	19.9	15.9
多価不飽和脂肪酸	g	2.8	2.1	2.5	1.8	2.5	2.1	24.6	16.0	23.0	16.3	22.1	17.4
コレステロール	mg	91.8	103.8	91.3	116.7	102.6	119.6	25.2	23.9	23.9	23.6	23.0	23.8
水溶性食物繊維	g	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	21.2	15.3	21.1	16.1	19.3	17.7
不溶性食物繊維	g	1.8	1.4	1.9	1.4	1.9	1.6	23.3	12.6	22.5	13.6	22.6	14.6
総食物繊維	g	2.5	1.9	2.6	2.0	2.6	2.2	22.5	12.4	22.2	12.8	21.7	13.9
食塩相当量	g	1.8	1.0	2.0	1.2	1.9	1.6	22.2	13.1	22.6	12.9	20.5	14.4
アルコール	g	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.2	3.8	17.0	3.4	16.0	5.2	19.6
総脂肪酸	g	12.7	8.5	11.5	7.7	11.8	9.0	24.5	14.5	22.8	15.0	21.1	15.7
n-3系脂肪酸	g	0.4	0.5	0.4	0.4	0.3	0.3	22.5	19.5	23.3	21.0	19.9	19.2
n-6系脂肪酸	g	2.4	1.9	2.2	1.7	2.2	1.8	25.0	16.2	23.3	17.0	22.9	17.5

<表 191>朝食からの食品摂取量、3日間平均（男子、小3生 154人、小5生 144人、中2生 134人）

変数	単位	朝食からの摂取量					
		小3(154人)		小5(144人)		中2(134人)	
		平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
白飯	g	63.6	50.3	80.0	56.9	104.5	77.4
その他米飯、粒状の穀類	g	0.6	4.5	1.4	9.5	3.3	17.2
めん類	g	4.7	19.9	3.6	14.1	3.3	12.9
パン類	g	23.4	25.1	22.0	23.9	27.8	33.3
その他の穀類加工品	g	3.1	10.2	4.0	10.9	3.9	11.2
いも類	g	3.1	6.7	5.0	10.5	5.6	11.1
砂糖及び甘味類	g	2.5	4.3	3.1	5.7	3.1	5.2
豆類	g	9.2	16.9	11.5	18.3	10.6	17.9
種実類	g	0.1	0.7	0.3	1.0	0.2	0.9
緑黄色野菜類	g	8.1	17.0	8.8	12.6	8.2	15.4
漬物類	g	0.3	1.7	0.4	2.2	0.6	2.7
その他の野菜類	g	13.0	18.8	18.3	22.3	15.2	19.3
果実類	g	19.9	28.9	22.2	34.2	18.3	33.9
果物(野菜)ジュース類	g	6.6	22.1	6.0	23.4	8.3	28.0
きのこ類	g	1.0	3.5	1.1	2.8	1.7	4.6
藻類	g	1.6	3.3	2.1	4.6	4.5	29.0
魚介類	g	3.5	7.6	6.3	13.8	7.4	13.7
肉類	g	11.4	16.2	15.0	13.8	18.5	20.9
卵類	g	15.4	16.5	20.4	18.1	19.3	20.1
乳類	g	67.5	74.0	69.0	80.5	70.8	86.1
動物性脂肪	g	0.6	1.3	0.4	0.9	0.4	1.2
植物性脂肪	g	2.3	3.0	3.2	3.4	3.4	4.6
菓子類	g	8.5	21.0	5.3	13.2	6.4	17.8
アルコール類(調味料由来)	g	0.3	0.8	0.2	0.7	0.5	1.7
お茶類	g	45.2	65.6	55.5	78.1	67.7	87.0
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	4.3	14.4	2.9	13.9	6.4	23.0
調味料類	g	13.0	28.3	15.9	26.5	18.6	34.1
加工食品類	g	2.7	7.3	3.6	10.0	3.6	11.2

<表 192>朝食からの食品摂取量、3日間平均（女子、小3生 155人、小5生 176人、中2生 147人）

変数	単位	朝食からの摂取量		朝食からの摂取量		朝食からの摂取量	
		小3(155人)		小5(176人)		中2(147人)	
		平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
白飯	g	57.0	47.3	73.1	57.2	80.0	64.7
その他米飯、粒状の穀類	g	2.2	16.7	1.1	8.5	2.0	13.3
めん類	g	4.6	16.1	2.8	12.1	3.3	12.2
パン類	g	23.2	20.9	23.1	25.2	25.2	27.0
その他の穀類加工品	g	4.2	11.5	2.0	7.5	3.5	10.0
いも類	g	4.8	11.1	6.7	13.2	5.5	11.0
砂糖及び甘味類	g	2.7	5.0	2.6	4.0	2.7	3.8
豆類	g	10.7	20.1	9.7	14.5	13.6	28.4
種実類	g	0.4	2.1	0.4	1.8	0.3	1.2
緑黄色野菜類	g	9.5	15.2	11.3	17.6	11.5	17.3
漬物類	g	0.4	2.1	0.5	1.7	0.4	1.5
その他の野菜類	g	15.9	21.5	17.3	19.3	22.6	28.5
果実類	g	17.0	30.4	20.3	32.0	19.5	36.2
果物(野菜)ジュース類	g	6.8	22.9	8.8	31.3	9.3	35.4
きのこ類	g	1.0	2.3	1.6	4.1	2.0	4.7
藻類	g	1.6	3.8	2.3	5.0	2.9	6.0
魚介類	g	5.5	11.8	5.3	11.2	6.0	11.6
肉類	g	14.1	13.6	14.0	15.8	16.0	20.3
卵類	g	16.6	15.3	20.5	17.0	20.0	19.0
乳類	g	50.3	64.2	53.7	71.6	48.1	68.7
動物性脂肪	g	0.6	1.7	0.7	1.6	0.8	1.8
植物性脂肪	g	3.0	3.0	3.1	3.8	3.0	3.6
菓子類	g	6.3	14.4	3.6	12.4	4.4	13.5
アルコール類(調味料由来)	g	0.3	1.0	0.3	0.8	0.4	1.1
お茶類	g	43.9	65.0	60.1	67.3	44.4	65.1
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	5.5	18.1	3.8	16.0	3.2	13.2
調味料類	g	15.9	33.8	19.8	33.4	17.2	31.3
加工食品類	g	3.4	12.9	2.3	6.3	3.1	8.6

<表 193>朝食からの食品摂取量、平日2日間平均(男子、小3生 154人、小5生 144人、中2生 134人)

変数	単位	朝食からの摂取量					
		小3(154人)		小5(144人)		中2(134人)	
		平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
白飯	g	65.6	56.1	82.8	62.6	112.2	90.0
その他米飯、粒状の穀類	g	0.8	6.3	1.0	6.8	3.9	20.7
めん類	g	2.6	16.2	4.1	18.7	1.6	11.4
パン類	g	22.5	27.9	21.4	26.7	24.9	36.0
その他の穀類加工品	g	3.6	13.8	4.3	14.1	2.8	8.4
いも類	g	3.3	8.5	5.9	13.9	6.3	13.9
砂糖及び甘味類	g	2.1	4.1	3.1	6.2	3.2	6.3
豆類	g	9.0	18.1	11.9	21.2	14.0	24.3
種実類	g	0.1	0.6	0.3	1.4	0.3	1.1
緑黄色野菜類	g	8.4	18.6	9.8	15.7	8.6	15.4
漬物類	g	0.2	1.4	0.2	1.4	0.4	2.3
その他の野菜類	g	14.1	23.8	21.8	30.1	15.6	21.6
果実類	g	20.3	30.2	19.0	33.2	17.9	38.0
果物(野菜)ジュース類	g	7.9	27.0	5.8	25.5	6.3	27.3
きのこ類	g	1.1	4.4	1.2	3.1	2.5	6.8
藻類	g	1.8	4.2	2.4	6.5	5.9	43.4
魚介類	g	3.3	9.3	7.4	18.8	8.4	16.7
肉類	g	11.3	14.8	15.6	16.4	17.8	23.2
卵類	g	15.2	19.1	20.9	22.1	19.5	22.1
乳類	g	61.1	78.1	66.3	89.0	71.7	91.3
動物性脂肪	g	0.4	1.4	0.3	0.9	0.4	1.4
植物性脂肪	g	2.4	3.9	3.2	4.0	3.2	4.7
菓子類	g	7.2	20.2	3.5	13.0	6.1	19.8
アルコール類(調味料由来)	g	0.2	0.8	0.3	0.8	0.6	2.1
お茶類	g	45.3	67.4	54.2	85.6	74.8	104.2
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	4.1	17.2	2.3	11.3	5.5	22.0
調味料類	g	13.1	29.6	18.8	33.0	20.7	40.7
加工食品類	g	2.2	8.2	4.1	13.5	2.0	7.9

<表 194>朝食からの食品摂取量、平日2日間平均(女子、小3生 155人、小5生 176人、中2生 147人)

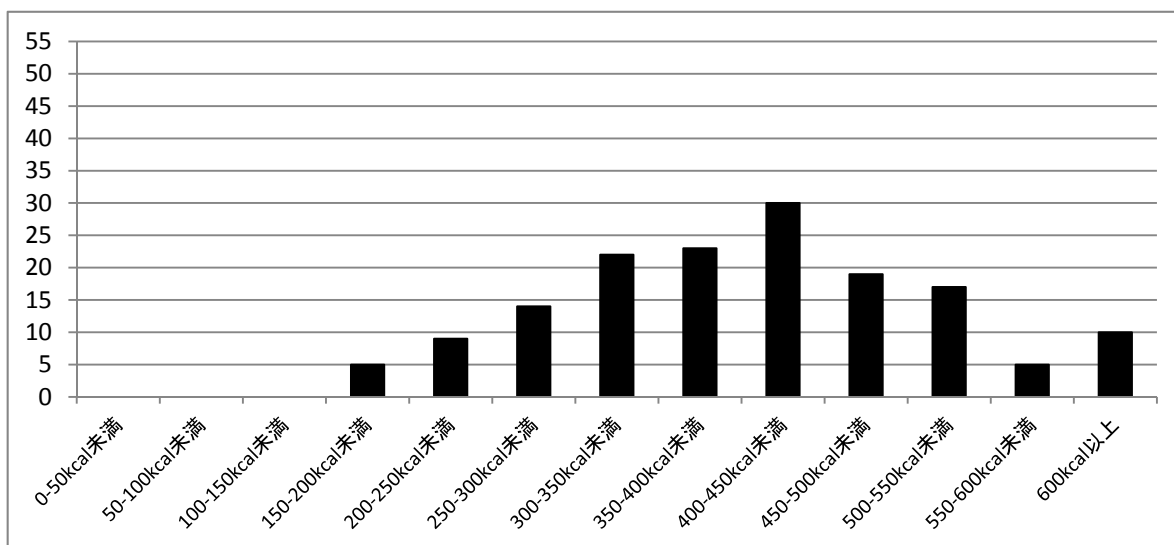
変数	単位	朝食からの摂取量		朝食からの摂取量		朝食からの摂取量	
		小3(155人)		小5(176人)		中2(147人)	
		平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
白飯	g	60.4	54.8	76.4	64.4	82.0	72.0
その他米飯、粒状の穀類	g	2.3	17.6	1.5	12.7	1.7	11.9
めん類	g	5.5	21.9	2.6	14.7	2.1	12.8
パン類	g	20.7	24.5	21.3	26.4	25.5	31.7
その他の穀類加工品	g	4.9	15.8	1.9	10.0	3.0	11.8
いも類	g	4.6	10.7	7.5	17.7	5.5	12.1
砂糖及び甘味類	g	2.7	5.4	2.6	4.6	2.5	4.5
豆類	g	10.8	23.2	10.1	17.2	15.3	30.5
種実類	g	0.4	2.5	0.5	2.6	0.2	0.8
緑黄色野菜類	g	10.5	19.0	11.9	19.7	13.3	21.8
漬物類	g	0.5	3.1	0.4	1.7	0.4	2.1
その他の野菜類	g	16.2	24.8	19.6	23.7	24.4	32.7
果実類	g	16.3	32.3	19.7	38.5	19.5	41.6
果物(野菜)ジュース類	g	7.2	27.2	6.9	28.5	10.0	39.2
きのこ類	g	1.2	3.1	1.6	4.2	2.5	6.4
藻類	g	1.9	4.9	2.4	5.7	3.7	8.6
魚介類	g	5.6	14.4	5.4	14.2	7.6	16.2
肉類	g	14.8	17.0	14.9	18.3	16.9	24.6
卵類	g	17.1	17.8	22.8	21.0	21.2	21.6
乳類	g	45.8	69.4	52.7	75.7	49.5	74.6
動物性脂肪	g	0.6	2.2	0.7	1.8	0.6	1.8
植物性脂肪	g	2.8	3.6	3.2	4.5	3.3	4.8
菓子類	g	4.2	11.3	3.0	12.9	3.5	14.0
アルコール類(調味料由来)	g	0.3	1.2	0.3	1.1	0.4	1.4
お茶類	g	46.7	72.9	62.1	78.1	46.1	69.4
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	5.1	20.0	3.9	19.8	4.0	17.1
調味料類	g	17.8	39.1	20.0	35.9	17.2	33.1
加工食品類	g	3.9	18.3	2.4	8.4	3.6	9.8

&lt;表 195&gt;朝食からの食品摂取量、休日（男子、小3生 154人、小5生 144人、中2生 134人）

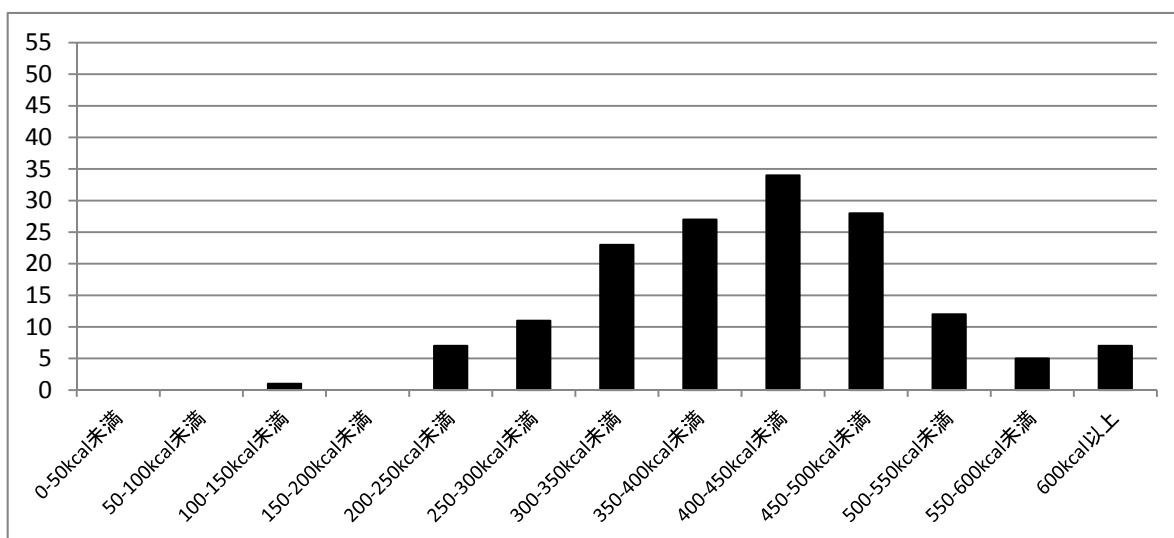
変数	単位	朝食からの摂取量					
		小3(154人)		小5(144人)		中2(134人)	
		平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
白飯	g	59.6	72.5	74.4	88.0	89.3	100.8
その他米飯、粒状の穀類	g	0.3	2.4	2.2	17.6	2.1	12.7
めん類	g	9.0	40.5	2.5	19.0	6.6	32.1
パン類	g	25.2	33.5	23.2	36.8	33.6	46.8
その他の穀類加工品	g	2.2	8.7	3.5	16.5	6.3	28.3
いも類	g	2.6	9.5	3.2	10.9	4.3	13.5
砂糖及び甘味類	g	3.2	7.4	3.1	7.4	2.9	6.4
豆類	g	9.6	25.5	10.5	29.4	3.8	12.9
種実類	g	0.2	1.4	0.2	0.9	0.1	0.9
緑黄色野菜類	g	7.5	20.6	6.9	15.6	7.5	20.3
漬物類	g	0.6	3.5	0.8	4.8	1.1	5.2
その他の野菜類	g	10.6	22.1	11.5	20.9	14.3	30.9
果実類	g	19.1	41.4	28.6	61.9	19.1	50.2
果物(野菜)ジュース類	g	4.0	26.2	6.4	34.8	12.2	47.6
きのこ類	g	0.9	3.8	0.9	4.7	0.3	1.6
藻類	g	1.4	4.7	1.6	4.6	1.8	8.1
魚介類	g	3.8	11.2	4.3	13.4	5.4	18.9
肉類	g	11.5	29.6	13.7	23.3	19.8	32.6
卵類	g	15.8	23.4	19.3	25.5	18.9	29.2
乳類	g	80.1	97.1	74.5	103.1	68.9	105.4
動物性脂肪	g	0.9	2.8	0.6	1.9	0.5	2.0
植物性脂肪	g	2.3	3.9	3.3	5.7	3.7	6.7
菓子類	g	11.0	38.0	8.8	31.1	7.1	27.1
アルコール類(調味料由来)	g	0.4	1.7	0.2	1.0	0.2	1.5
お茶類	g	45.0	98.2	58.1	95.7	53.7	97.7
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	4.8	19.9	4.2	25.5	8.1	38.7
調味料類	g	12.7	35.3	10.1	22.8	14.4	37.9
加工食品類	g	3.9	14.9	2.6	13.5	6.7	29.6

&lt;表 196&gt;朝食からの食品摂取量、休日（女子、小3生 155人、小5生 176人、中2生 147人）

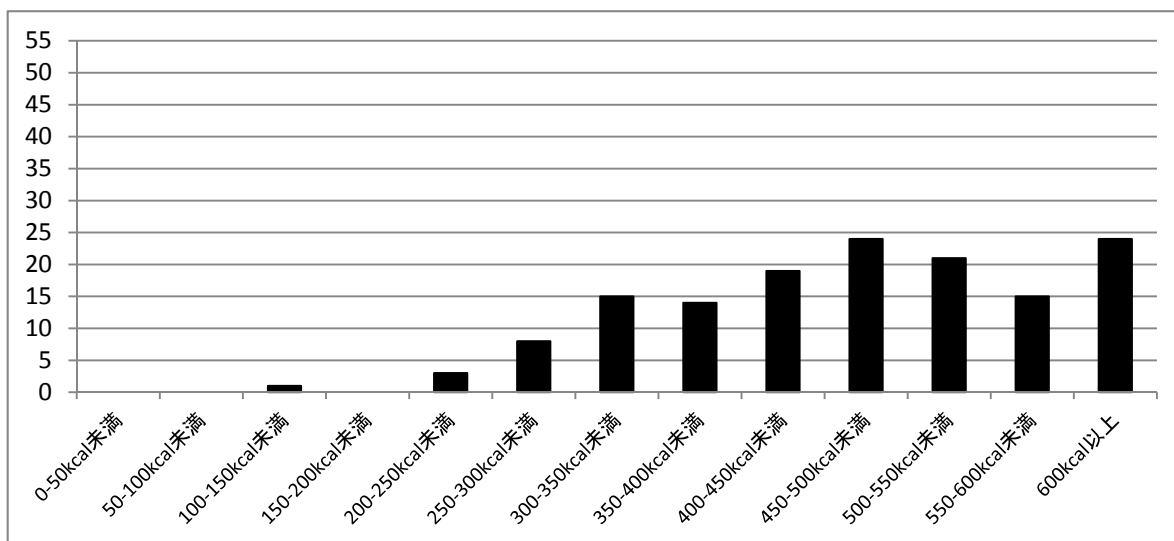
変数	単位	朝食からの摂取量		朝食からの摂取量		朝食からの摂取量	
		小3(155人)		小5(176人)		中2(147人)	
		平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
白飯	g	50.2	71.7	66.3	77.6	75.8	89.3
その他米飯、粒状の穀類	g	2.0	15.0	0.4	2.4	2.5	17.6
めん類	g	2.8	21.8	3.2	22.1	5.7	27.2
パン類	g	28.2	34.7	26.6	37.4	24.6	44.3
その他の穀類加工品	g	2.8	11.2	2.0	7.5	4.4	15.1
いも類	g	5.0	22.3	5.1	17.2	5.7	18.3
砂糖及び甘味類	g	2.9	6.1	2.5	6.0	3.0	6.1
豆類	g	10.7	31.3	9.0	20.8	10.3	35.1
種実類	g	0.3	2.1	0.3	1.4	0.6	2.9
緑黄色野菜類	g	7.3	16.1	10.3	29.4	8.0	17.9
漬物類	g	0.1	0.6	0.7	3.7	0.3	1.9
その他の野菜類	g	15.1	35.4	12.9	27.0	19.0	41.8
果実類	g	18.4	39.0	21.6	45.8	19.6	46.8
果物(野菜)ジュース類	g	6.1	29.8	12.7	53.7	7.8	36.9
きのこ類	g	0.6	3.1	1.6	7.5	1.0	4.9
藻類	g	1.1	3.8	2.1	6.7	1.3	4.7
魚介類	g	5.4	18.6	5.2	16.5	2.9	11.0
肉類	g	12.7	18.0	12.1	21.1	14.1	21.3
卵類	g	15.7	23.9	16.0	26.4	17.5	25.2
乳類	g	59.2	85.5	55.8	93.4	45.5	84.3
動物性脂肪	g	0.5	1.8	0.7	2.9	1.2	4.1
植物性脂肪	g	3.4	5.2	2.7	4.8	2.3	3.7
菓子類	g	10.4	33.5	4.9	22.0	6.2	28.5
アルコール類(調味料由来)	g	0.2	1.7	0.2	1.1	0.3	1.4
お茶類	g	38.2	74.1	56.1	83.2	41.0	77.3
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	6.4	25.1	3.7	21.6	1.7	15.6
調味料類	g	12.1	30.4	19.4	43.8	17.2	53.7
加工食品類	g	2.4	13.3	2.0	7.3	2.3	16.9



＜図 291＞朝食からのエネルギー摂取量の分布、3日間平均（小3男子、154人）

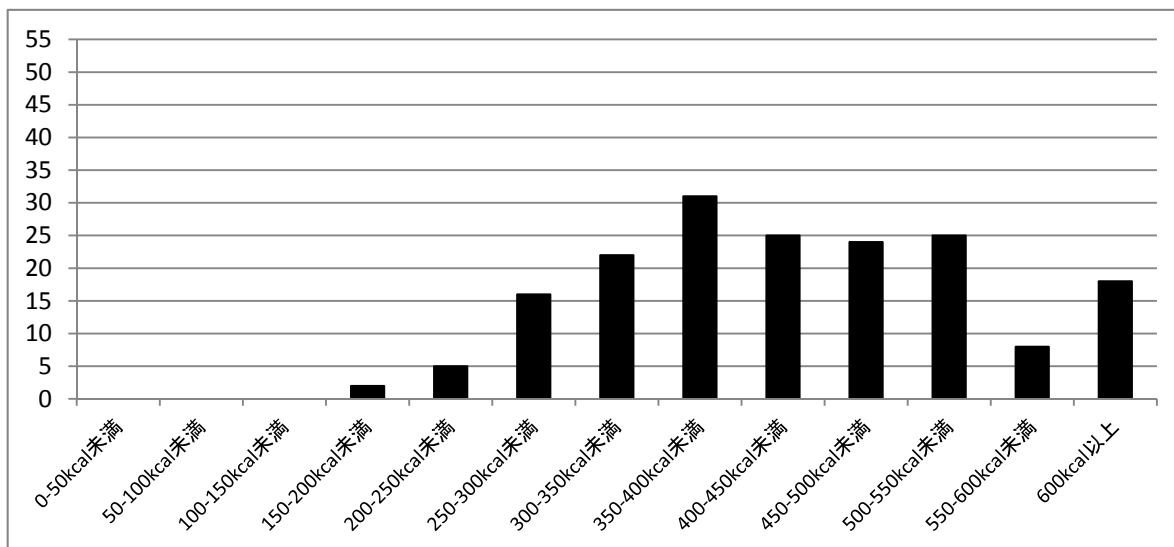


＜図 292＞朝食からのエネルギー摂取量の分布、3日間平均（小3女子、155人）

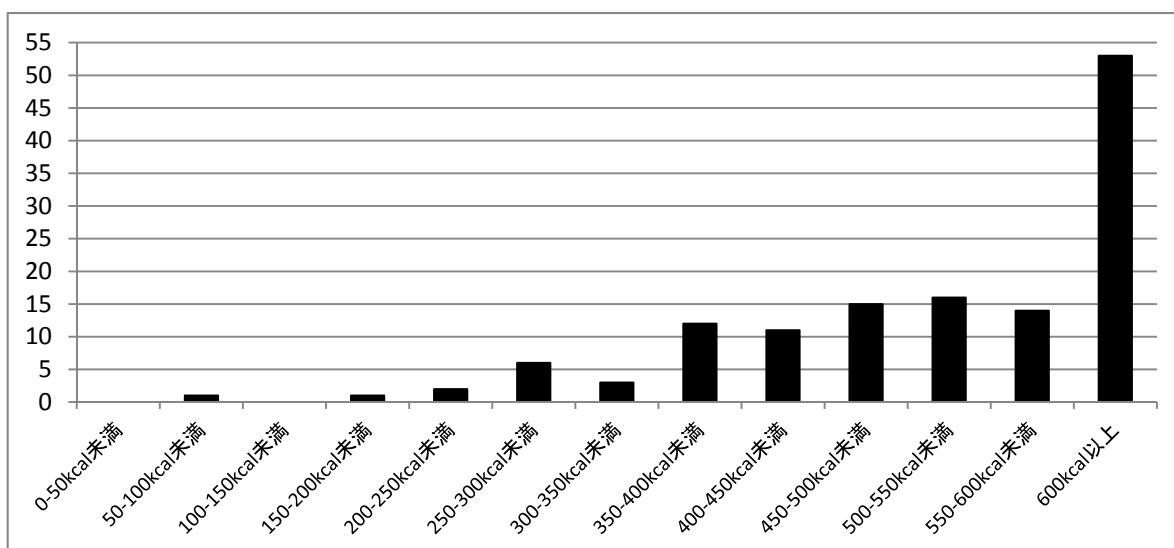


＜図 293＞朝食からのエネルギー摂取量の分布、3日間平均（小5男子、144人）

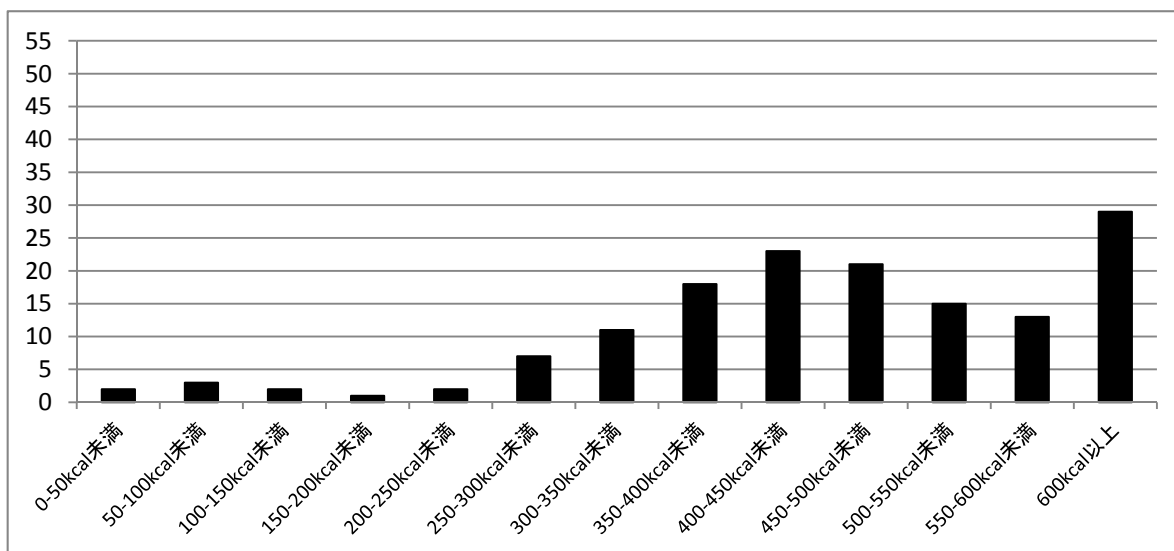




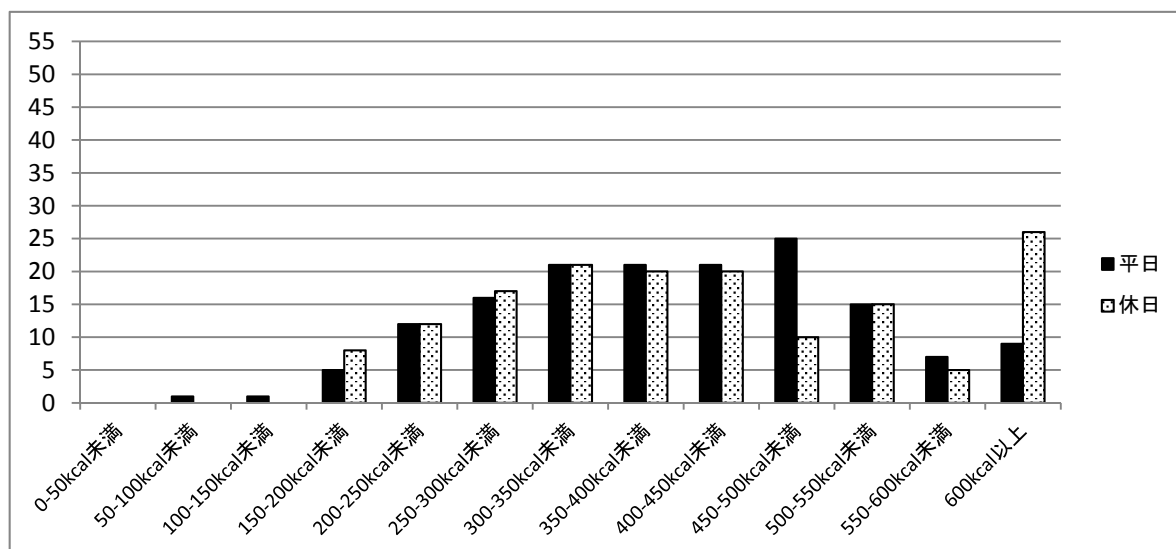
＜図 294＞朝食からのエネルギー摂取量の分布、3日間平均（小5女子、176人）



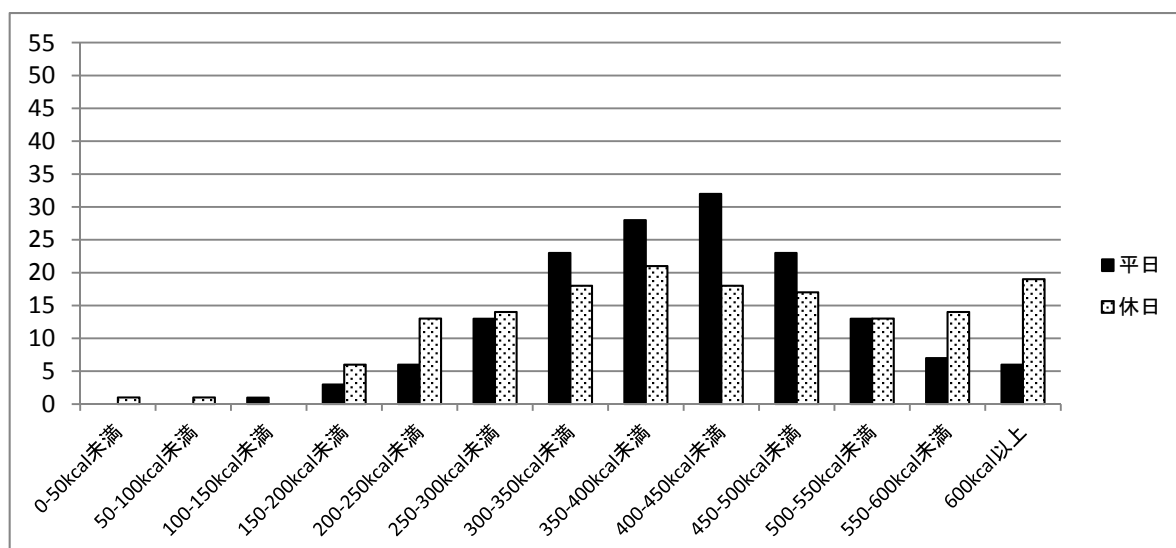
＜図 295＞朝食からのエネルギー摂取量の分布、3日間平均（中2男子、134人）



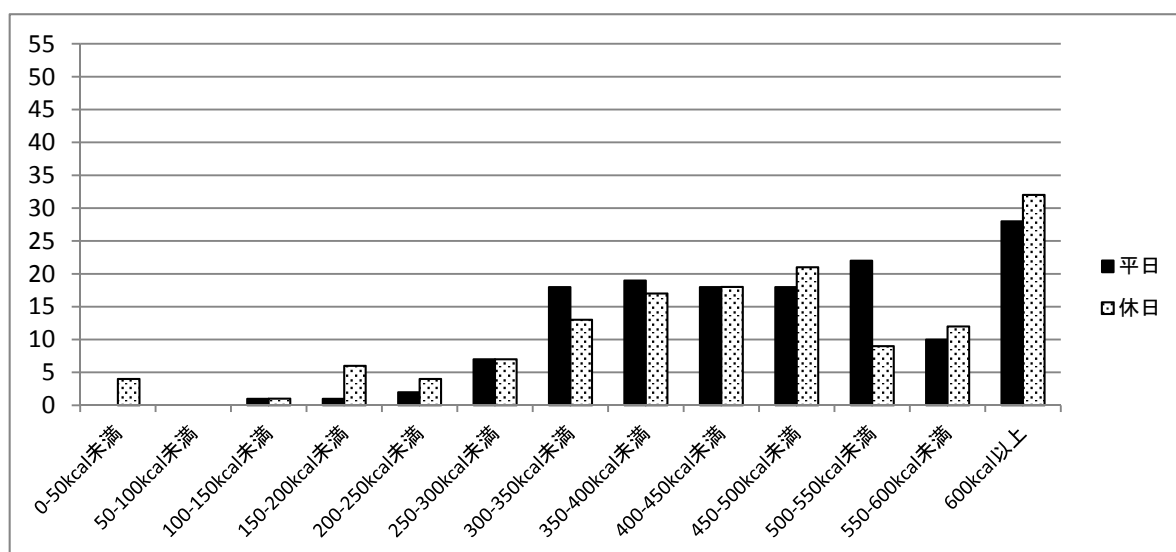
＜図 296＞朝食からのエネルギー摂取量の分布、3日間平均（中2女子、147人）



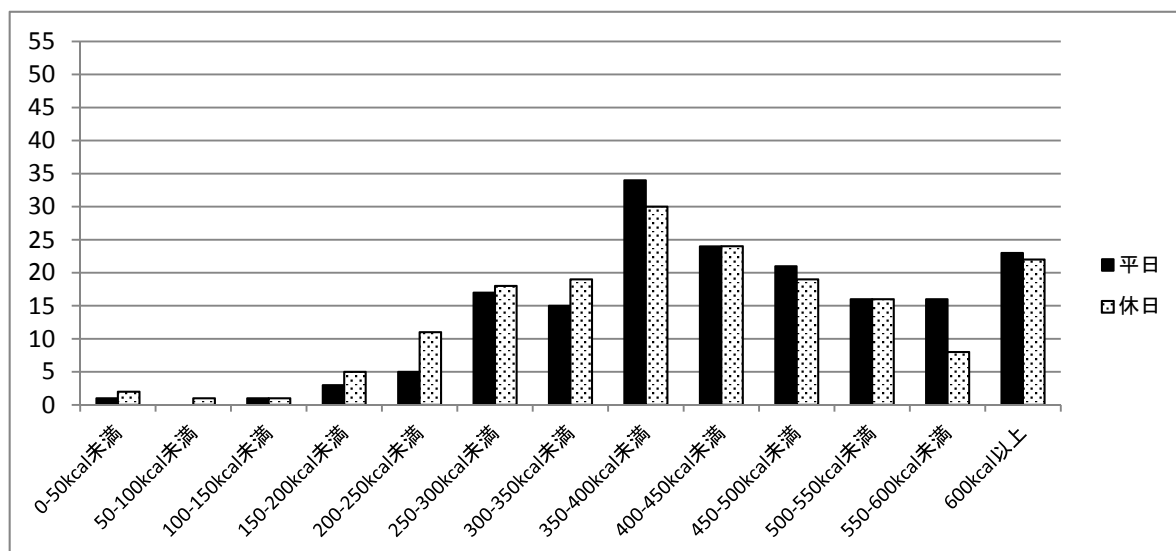
<図 297>朝食からのエネルギー摂取量の分布、平日と休日の比較 (小3男子、154人)



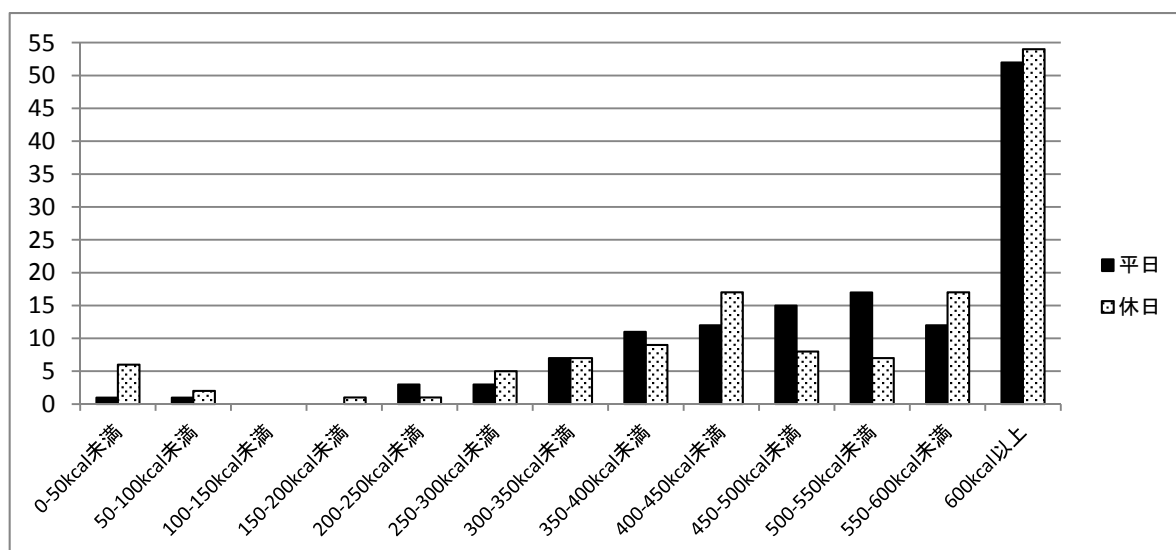
<図 298>朝食からのエネルギー摂取量の分布、平日と休日の比較 (小3女子、155人)



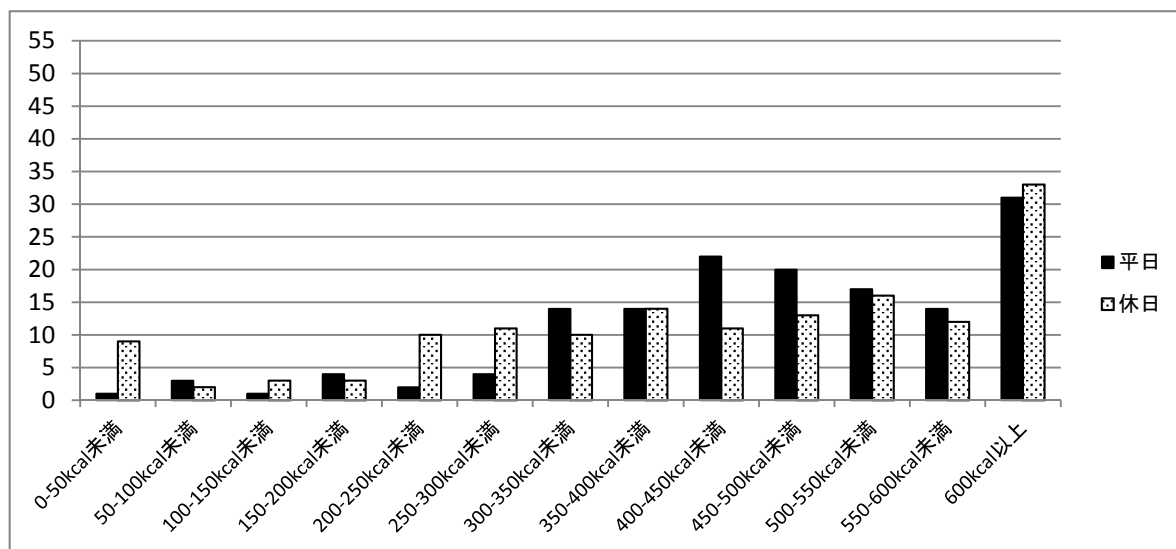
<図 299>朝食からのエネルギー摂取量の分布、平日と休日の比較 (小5男子、144人)



<図 300>朝食からのエネルギー摂取量の分布、平日と休日の比較 (小5女子、176人)



<図 301>朝食からのエネルギー摂取量の分布、平日と休日の比較 (中2男子、134人)



<図 302>朝食からのエネルギー摂取量の分布、平日と休日の比較 (中2女子、147人)

## iii) 運動習慣とエネルギー摂取、体格

食習慣に関する質問票の中に運動の頻度を尋ねる質問があり、その質問への回答内容(表 197)と肥満度(表 198)、エネルギー摂取量(表 199)との関連を検討した。さらに、運動習慣のカテゴリ毎の栄養素および食品摂取量を表 200～207として示した。栄養素・食品摂取量は、解析対象者がいずれも EER ②に相当するエネルギーを摂取していると仮定し、過少・過大申告の影響を取り除いた値を使用した。質問は「あなたは、学校の授業以外で運動(鬼ごっこやなわとびなどの外遊びもふくむ)をしていますか。1つ選んで○をつけてください。」である。

## 【結果の概要】

小学校5年生の96.6%、中学校2年生の83.8%が1週間に1日以上、学校の授業以外で運動をしていた。運動習慣と肥満度の関連は明らかではなかった。特に、中学生男子では運動頻度が最多のカテゴリで肥満度が最も大きい。体重の多さが筋肉量を反映している可能性もあり、体組成の評価なども含む今後の検討が必要である。食事調査で推定された摂取エネルギーは、運動頻度の高い児童生徒ほど高かった。栄養素・食品摂取量には、運動習慣による明らかな違いはなかった。

&lt;表 197&gt; 運動習慣の質問への回答状況

学年	選択肢内容	全体		男子		女子	
		選択人数	(%)	選択人数	(%)	選択人数	(%)
小5	1週間に5日以上運動する	147	45.9	82	56.9	65	36.9
	1週間に3～4日運動する	116	36.3	46	31.9	70	39.8
	1週間に1～2日運動する	46	14.4	15	10.4	31	17.6
	していない	11	3.4	1	0.7	10	5.7
中2	1週間に5日以上運動する	175	63.0	97	74.1	78	53.1
	1週間に3～4日運動する	27	9.7	14	10.7	13	8.8
	1週間に1～2日運動する	31	11.2	13	9.9	18	12.2
	していない	45	16.2	7	5.3	38	25.9

※中学2年生男子は、3名未回答の者あり。

&lt;表 198&gt; 運動習慣と肥満度(%)の関連

学年	選択肢内容	肥満度(%)					
		全体		男子		女子	
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
小5	1週間に5日以上運動する	0.0	14.0	-0.8	15.2	0.9	12.3
	1週間に3～4日運動する	2.0	16.0	6.5	18.5	-1.0	13.5
	1週間に1～2日運動する	2.0	14.1	-1.4	10.8	3.6	15.4
	していない	12.7	18.3	-3.8		14.4	18.4
中2	1週間に5日以上運動する	1.4	16.0	14.4	11.5	-1.0	14.0
	1週間に3～4日運動する	4.9	21.7	3.4	17.2	1.9	15.8
	1週間に1～2日運動する	0.4	17.3	7.8	26.4	-4.5	15.8
	していない	-1.3	12.4	4.7	9.6	-2.4	12.7

※中学2年生男子は、3名未回答の者あり。

<表 199> 運動習慣とエネルギー摂取量 (kcal/日) の関連

学年	選択肢内容	エネルギー摂取量(kcal/日)					
		全体		男子		女子	
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
小5	1週間に5日以上運動する	2144.3	361.4	2217.9	345.8	2051.4	361.9
	1週間に3～4日運動する	2032.4	336.6	2134.4	375.2	1965.4	292.4
	1週間に1～2日運動する	1945.7	275.0	2036.9	294.4	1901.6	258.5
	していない	1999.8	308.5	2649.8		1934.8	232.7
中2	1週間に5日以上運動する	2541.2	563.5	2763.9	562.6	2264.3	427.4
	1週間に3～4日運動する	2494.2	631.2	2892.7	554.0	2065.0	382.0
	1週間に1～2日運動する	2276.9	537.2	2446.9	554.8	2154.2	503.9
	していない	2072.0	316.3	2228.5	320.4	2043.2	311.2
※中学2年生男子は、3名未回答の者あり。							

<表 200> 運動習慣と栄養素摂取量、3日間平均（小5男子、144人）

変数	単位	0~1,2日/週(16人)		3~4日/週(46人)		5日以上/週(82人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	2075.2	323.1	2134.4	375.2	2217.9	345.8
水	g	1826.2	335.8	1836.3	363.6	1759.2	315.7
たんぱく質	g	82.2	8.7	83.2	10.0	82.7	9.3
脂質	g	74.0	15.5	76.2	11.0	74.0	9.3
炭水化物	g	305.1	30.4	304.5	26.0	313.0	21.8
灰分	g	18.9	2.1	19.3	3.1	18.7	2.5
ナトリウム	mg	4186.6	818.3	4257.3	919.9	4092.1	820.8
カリウム	mg	2661.7	397.1	2791.2	460.9	2724.0	420.7
カルシウム	mg	701.7	144.8	728.7	200.4	692.7	149.5
マグネシウム	mg	266.7	43.6	267.8	53.9	260.4	39.7
リン	mg	1263.1	142.9	1278.4	167.3	1246.9	131.4
鉄	mg	8.0	1.0	8.3	1.3	8.1	1.4
亜鉛	mg	10.1	1.8	10.2	1.3	9.9	1.3
銅	mg	1.3	0.2	1.2	0.2	1.3	0.2
マンガン	mg	3.2	0.9	2.9	0.6	2.9	0.6
レチノール	μg	217.7	62.4	245.9	67.4	242.8	83.2
αカロテン	μg	727.1	219.8	824.7	371.4	713.2	425.0
βカロテン	μg	3251.9	963.6	3731.8	1894.6	3233.5	1575.7
クリプトキサンチン	μg	443.5	640.2	492.9	742.9	667.5	1029.7
βカロテン当量	μg	3863.7	1150.0	4410.8	2057.9	3957.9	1891.3
ビタミンA(レチノール当量)	μg	541.8	101.2	620.5	188.4	579.2	152.5
ビタミンD	μg	4.0	1.2	6.4	4.1	6.0	3.9
αトコフェロール	mg	7.2	1.5	7.7	2.1	7.2	1.5
βトコフェロール	mg	0.4	0.1	0.4	0.1	0.4	0.1
γトコフェロール	mg	10.2	3.5	11.5	3.7	10.9	3.4
δトコフェロール	mg	2.7	0.8	2.7	1.0	2.7	1.0
トコフェロール当量	mg	8.4	1.7	9.0	2.4	8.4	1.8
ビタミンK	μg	184.1	53.8	216.8	102.7	219.9	103.8
ビタミンB1	mg	1.2	0.2	1.2	0.3	1.2	0.2
ビタミンB2	mg	1.4	0.2	1.5	0.3	1.5	0.2
ナイアシン	mg	16.2	2.9	16.2	4.2	16.1	3.4
ビタミンB6	mg	1.3	0.2	1.3	0.3	1.3	0.2
ビタミンB12	μg	6.0	4.7	5.6	3.3	5.5	3.3
葉酸	μg	313.9	60.9	321.0	76.8	313.4	83.3
パントテン酸	mg	7.1	0.8	7.4	1.1	7.4	0.9
ビタミンC	mg	99.9	42.4	108.8	45.7	107.7	49.5
飽和脂肪酸	g	25.2	7.2	24.2	4.7	23.7	4.6
一価不飽和脂肪酸	g	25.4	6.8	26.5	4.9	25.2	4.4
多価不飽和脂肪酸	g	13.4	2.9	14.5	3.2	14.0	2.6
コレステロール	mg	381.3	115.5	413.9	129.2	386.7	128.2
水溶性食物繊維	g	3.3	0.9	3.5	0.8	3.5	0.9
不溶性食物繊維	g	10.7	2.3	10.9	2.1	10.7	2.4
総食物繊維	g	14.7	3.0	15.2	2.9	14.7	3.2
食塩相当量	g	10.6	2.1	10.8	2.3	10.3	2.1
アルコール	g	0.7	0.8	0.6	0.6	0.5	0.5
総脂肪酸	g	64.2	14.5	65.1	10.8	63.5	9.6
n-3系脂肪酸	g	1.8	0.6	2.1	0.8	2.1	0.7
n-6系脂肪酸	g	11.7	2.6	12.4	2.9	12.1	2.6

<表 201> 運動習慣と栄養素摂取量、3日間平均（小5女子、176人）

変数	単位	0~1.2日/週(41人)		3~4日/週(70人)		5日以上/週(65人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	1909.7	250.0	1965.4	292.4	2051.4	361.9
水	g	1679.4	308.4	1682.3	313.9	1680.4	249.3
たんぱく質	g	76.9	8.4	76.8	8.9	77.0	8.4
脂質	g	71.1	10.6	68.2	8.2	70.3	11.3
炭水化物	g	283.7	26.0	290.7	20.2	287.8	30.2
灰分	g	18.1	2.3	18.1	2.1	17.4	1.9
ナトリウム	mg	3951.3	679.8	4009.1	704.4	3809.2	683.0
カリウム	mg	2646.0	494.3	2609.1	361.8	2558.3	360.1
カルシウム	mg	693.1	180.0	666.1	113.4	646.4	141.6
マグネシウム	mg	258.8	56.1	253.0	34.3	243.5	33.2
リン	mg	1183.2	165.2	1171.2	134.0	1159.1	133.3
鉄	mg	7.8	1.8	7.8	1.2	7.7	1.2
亜鉛	mg	9.1	1.2	9.3	1.3	9.3	1.5
銅	mg	1.2	0.2	1.2	0.2	1.2	0.2
マンガン	mg	3.4	4.0	2.9	0.5	3.1	2.1
レチノール	μg	242.0	78.2	233.7	85.3	240.5	104.4
αカロテン	μg	702.2	392.8	777.7	427.5	699.1	369.1
βカロテン	μg	3348.5	1776.7	3357.1	1539.6	3263.3	1471.8
クリプトキサンチン	μg	700.2	976.9	648.7	825.8	640.5	866.0
βカロテン当量	μg	4213.5	2122.7	4090.5	1798.1	3952.6	1673.2
ビタミンA(レチノール当量)	μg	596.1	192.8	577.9	152.6	574.4	168.6
ビタミンD	μg	6.0	3.2	6.7	4.8	5.9	3.8
αトコフェロール	mg	7.8	4.6	6.8	1.7	6.9	1.6
βトコフェロール	mg	0.5	0.4	0.4	0.1	0.4	0.1
γトコフェロール	mg	10.6	2.9	10.7	3.5	9.3	2.8
δトコフェロール	mg	2.4	0.8	2.7	0.9	2.2	0.7
トコフェロール当量	mg	9.1	4.8	8.0	1.9	8.0	1.8
ビタミンK	μg	228.3	126.3	209.1	82.5	202.0	87.2
ビタミンB1	mg	1.1	0.2	1.1	0.2	1.1	0.2
ビタミンB2	mg	1.4	0.3	1.4	0.2	1.4	0.3
ナイアシン	mg	14.7	3.2	14.8	3.0	14.8	3.2
ビタミンB6	mg	1.2	0.3	1.2	0.2	1.2	0.2
ビタミンB12	μg	5.1	2.6	5.5	3.4	6.0	3.6
葉酸	μg	316.6	128.0	309.5	70.5	317.8	100.4
パントテン酸	mg	7.0	1.0	6.9	0.9	7.0	0.9
ビタミンC	mg	107.6	50.6	104.1	40.9	102.7	40.3
飽和脂肪酸	g	22.8	5.3	21.6	3.0	23.1	4.2
一価不飽和脂肪酸	g	24.6	4.6	23.4	4.0	24.4	5.1
多価不飽和脂肪酸	g	13.1	1.9	13.2	2.8	12.4	2.9
コレステロール	mg	369.1	119.6	374.8	114.9	399.7	123.1
水溶性食物繊維	g	3.4	0.9	3.4	0.7	3.4	0.9
不溶性食物繊維	g	10.7	3.8	10.4	1.8	10.0	2.0
総食物繊維	g	14.9	4.4	14.5	2.4	14.0	2.8
食塩相当量	g	10.0	1.7	10.1	1.8	9.6	1.7
アルコール	g	0.5	0.5	0.5	0.6	0.5	0.6
総脂肪酸	g	61.2	10.1	58.7	7.8	60.1	10.6
n-3系脂肪酸	g	2.2	0.7	2.1	0.8	2.0	1.0
n-6系脂肪酸	g	11.2	2.4	11.3	2.5	10.5	2.6

&lt;表 202&gt;運動習慣と栄養素摂取量、3日間平均（中2男子、131人）

変数	単位	0日/週(7人)		1~4日/週(27人)		5日以上/週(97人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	2228.5	320.4	2678.1	589.1	2763.9	562.6
水	g	1816.2	294.2	2014.3	380.4	1945.5	374.1
たんぱく質	g	92.3	8.2	91.6	14.2	93.6	11.0
脂質	g	85.2	15.1	82.4	12.8	85.5	15.1
炭水化物	g	370.4	33.4	377.9	38.4	366.5	37.2
灰分	g	21.9	3.3	20.1	3.9	20.2	3.1
ナトリウム	mg	4936.6	1131.8	4340.5	1081.1	4449.7	954.8
カリウム	mg	3076.7	531.4	3005.0	603.7	2925.8	512.8
カルシウム	mg	851.9	152.2	726.9	149.1	714.7	183.5
マグネシウム	mg	296.9	44.9	289.6	49.6	285.3	47.2
リン	mg	1418.4	129.5	1358.5	179.8	1385.5	185.4
鉄	mg	9.7	1.3	8.7	1.8	8.6	1.6
亜鉛	mg	10.7	0.9	11.3	1.7	11.4	1.4
銅	mg	1.4	0.2	1.4	0.2	1.4	0.2
マンガン	mg	3.5	0.6	3.7	0.9	3.6	0.7
レチノール	μg	272.2	65.0	268.7	109.6	243.8	87.4
αカロテン	μg	763.8	621.3	779.2	495.4	704.6	389.3
βカロテン	μg	3338.4	2764.4	3534.0	1712.0	3239.9	1597.2
クリプトキサンチン	μg	47.4	23.9	346.9	419.3	475.6	708.3
βカロテン当量	μg	3805.7	3098.4	4130.2	1947.0	3866.2	1878.2
ビタミンA(レチノール当量)	μg	593.2	240.7	615.6	176.4	574.4	193.3
ビタミンD	μg	10.9	7.7	8.2	4.9	9.1	6.2
αトコフェロール	mg	8.5	1.9	7.6	1.8	8.1	2.4
βトコフェロール	mg	0.5	0.1	0.4	0.1	0.5	0.1
γトコフェロール	mg	14.1	3.7	11.5	4.3	12.1	3.4
δトコフェロール	mg	3.2	0.6	2.8	1.1	2.9	0.9
トコフェロール当量	mg	10.1	2.1	8.9	2.0	9.5	2.5
ビタミンK	μg	188.4	72.7	226.2	94.3	219.4	96.2
ビタミンB1	mg	1.2	0.2	1.3	0.3	1.3	0.3
ビタミンB2	mg	1.5	0.1	1.6	0.3	1.6	0.3
ナイアシン	mg	18.0	4.3	19.6	4.9	19.7	4.6
ビタミンB6	mg	1.4	0.3	1.5	0.3	1.5	0.3
ビタミンB12	μg	6.9	4.8	6.8	2.6	7.2	3.6
葉酸	μg	303.9	82.6	341.2	103.3	327.2	93.5
パントテン酸	mg	7.8	0.9	8.2	1.3	8.1	1.2
ビタミンC	mg	121.1	111.3	108.0	44.5	108.5	61.4
飽和脂肪酸	g	27.6	4.9	26.3	4.9	26.9	5.6
一価不飽和脂肪酸	g	28.7	7.6	28.7	5.7	30.5	6.9
多価不飽和脂肪酸	g	16.6	4.1	14.7	3.5	16.4	3.8
コレステロール	mg	413.9	106.2	401.0	136.3	413.2	131.1
水溶性食物繊維	g	3.5	1.0	3.7	1.0	3.4	1.0
不溶性食物繊維	g	11.4	3.3	11.3	2.7	11.1	2.5
総食物繊維	g	16.4	4.5	15.7	3.8	15.2	3.4
食塩相当量	g	12.5	2.9	11.0	2.8	11.3	2.4
アルコール	g	0.9	0.8	0.5	0.4	0.7	0.7
総脂肪酸	g	72.7	13.5	70.6	12.2	73.9	14.1
n-3系脂肪酸	g	2.4	0.8	2.4	0.8	2.6	1.0
n-6系脂肪酸	g	14.1	2.7	12.7	3.7	13.7	3.5



&lt;表 203&gt;運動習慣と栄養素摂取量、3日間平均（中2女子、147人）

変数	単位	0日/週(38人)		1~4日/週(31人)		5日以上/週(78人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	2043.2	311.2	2116.8	452.0	2264.3	427.4
水	g	1833.7	367.5	1825.0	308.6	1784.5	313.3
たんぱく質	g	88.4	8.3	86.7	12.0	87.2	10.1
脂質	g	81.0	10.9	78.5	11.9	77.6	11.8
炭水化物	g	316.3	30.1	323.6	29.4	323.0	29.2
灰分	g	20.4	3.9	19.5	3.2	19.5	3.0
ナトリウム	mg	4413.4	991.6	4070.4	909.6	4204.0	847.3
カリウム	mg	3038.1	615.8	2991.6	514.4	2879.6	528.4
カルシウム	mg	738.2	166.0	740.9	189.2	698.6	135.5
マグネシウム	mg	346.4	403.5	301.6	100.5	279.1	42.1
リン	mg	1324.6	118.1	1330.3	186.3	1308.8	137.7
鉄	mg	9.0	1.9	8.5	1.4	8.5	1.4
亜鉛	mg	10.7	1.6	10.2	1.3	10.5	1.6
銅	mg	1.3	0.2	1.3	0.2	1.4	0.2
マンガン	mg	3.6	2.5	3.3	0.8	3.2	0.7
レチノール	μg	283.0	189.3	240.3	74.6	300.1	371.3
αカロテン	μg	831.5	438.3	721.7	486.8	813.1	536.1
βカロテン	μg	4611.3	2294.2	3657.7	1782.5	3716.4	1891.0
クリプトキサンチン	μg	710.0	908.4	742.3	1248.8	680.5	1173.3
βカロテン当量	μg	5403.1	2503.5	4419.1	2019.5	4497.8	2234.4
ビタミンA(レチノール当量)	μg	736.0	260.0	611.2	174.9	681.8	399.7
ビタミンD	μg	8.7	5.6	9.0	8.4	8.3	5.3
αトコフェロール	mg	8.2	1.8	8.1	2.2	8.0	2.1
βトコフェロール	mg	0.4	0.1	0.4	0.1	0.4	0.1
γトコフェロール	mg	12.4	4.3	11.4	3.7	11.4	3.7
δトコフェロール	mg	2.9	1.1	2.6	1.0	2.6	0.9
トコフェロール当量	mg	9.7	2.0	9.4	2.4	9.3	2.3
ビタミンK	μg	257.4	100.5	237.9	121.4	231.2	90.2
ビタミンB1	mg	1.3	0.3	1.2	0.3	1.2	0.2
ビタミンB2	mg	1.5	0.2	1.5	0.3	1.5	0.2
ナイアシン	mg	19.3	4.0	19.0	4.4	18.1	4.1
ビタミンB6	mg	1.4	0.2	1.4	0.3	1.4	0.3
ビタミンB12	μg	8.5	7.0	6.5	3.5	7.1	4.7
葉酸	μg	379.7	101.6	340.5	92.8	352.2	98.6
パントテン酸	mg	7.9	0.9	7.8	1.1	7.8	1.1
ビタミンC	mg	117.0	44.3	110.1	44.8	122.8	60.5
飽和脂肪酸	g	26.0	5.0	25.2	4.7	24.3	4.1
一価不飽和脂肪酸	g	28.4	5.3	27.5	5.7	27.5	5.3
多価不飽和脂肪酸	g	14.8	3.5	14.5	3.2	14.9	3.6
コレステロール	mg	413.9	148.6	414.8	138.4	430.8	124.8
水溶性食物繊維	g	3.8	0.9	3.6	1.0	3.7	0.9
不溶性食物繊維	g	11.8	2.7	11.0	2.4	11.2	2.3
総食物繊維	g	17.0	5.9	15.4	3.7	15.5	3.2
食塩相当量	g	11.1	2.5	10.3	2.3	10.6	2.2
アルコール	g	0.7	0.8	0.4	0.3	0.5	0.5
総脂肪酸	g	69.4	9.4	68.0	11.2	66.8	10.7
n-3系脂肪酸	g	2.5	1.1	2.3	1.0	2.3	0.8
n-6系脂肪酸	g	12.3	2.9	12.5	2.9	12.6	3.4

&lt;表 204&gt;運動習慣と食品摂取量、3日間平均（小5男子、144人）

変数	単位	0～1.2日/週(16人)		3～4日/週(46人)		5日以上/週(82人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
白飯	g	357.1	112.0	356.3	100.7	365.4	110.4
その他米飯、粒状の穀類	g	23.1	48.7	6.5	10.8	9.2	27.9
めん類	g	79.3	52.7	72.5	56.3	65.1	55.4
パン類	g	53.7	43.5	49.9	32.7	56.2	40.9
その他の穀類加工品	g	24.3	26.8	18.4	19.8	17.1	21.5
いも類	g	47.9	45.5	54.0	28.2	60.0	42.6
砂糖及び甘味類	g	12.0	8.8	11.3	7.9	13.4	9.8
豆類	g	71.6	40.0	66.3	39.7	62.3	42.1
種実類	g	1.7	1.9	1.4	1.9	1.7	2.2
緑黄色野菜類	g	67.1	24.1	78.0	41.6	72.3	40.0
漬物類	g	1.6	1.8	1.8	3.1	2.8	5.1
その他の野菜類	g	169.9	59.8	180.1	68.6	166.4	67.3
果実類	g	62.3	68.2	75.9	71.7	89.6	91.9
果物(野菜)ジュース類	g	35.0	64.9	15.6	34.9	22.7	47.1
きのこ類	g	19.5	15.9	17.3	12.4	16.1	15.0
藻類	g	12.3	12.3	12.9	16.8	8.7	10.3
魚介類	g	55.5	46.9	44.9	26.4	51.1	39.8
肉類	g	115.0	41.7	111.7	42.5	110.8	40.8
卵類	g	45.2	24.0	51.9	28.8	45.6	28.6
乳類	g	239.9	128.7	289.2	153.4	266.6	112.5
動物性脂肪	g	2.4	2.4	2.1	2.2	1.9	2.7
植物性脂肪	g	13.0	8.4	16.5	8.6	13.5	7.4
菓子類	g	49.5	45.7	42.4	32.0	51.7	45.6
アルコール類(調味料由来)	g	6.0	7.8	5.4	5.4	4.1	4.5
お茶類	g	302.1	308.1	281.8	256.2	191.5	201.3
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	27.4	56.1	24.1	38.7	30.7	53.2
調味料類	g	83.0	35.1	114.5	73.8	96.7	64.8
加工食品類	g	11.5	17.0	21.1	29.4	30.3	45.0

&lt;表 205&gt;運動習慣と食品摂取量、3日間平均（小5女子、176人）

変数	単位	0～1.2日/週(41人)		3～4日/週(70人)		5日以上/週(65人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
白飯	g	310.8	111.5	345.6	97.0	317.4	114.0
その他米飯、粒状の穀類	g	5.1	7.4	10.6	20.2	7.9	21.4
めん類	g	77.2	54.0	59.5	54.9	69.8	58.7
パン類	g	50.9	35.4	46.0	35.1	62.6	46.7
その他の穀類加工品	g	11.6	13.7	14.7	15.9	12.2	15.2
いも類	g	52.6	41.6	53.3	28.7	61.2	37.6
砂糖及び甘味類	g	8.4	5.3	12.0	8.7	12.0	6.8
豆類	g	50.6	31.7	58.9	33.3	48.3	37.0
種実類	g	2.2	4.1	1.9	3.2	1.7	2.8
緑黄色野菜類	g	83.4	46.1	73.0	33.8	76.8	37.5
漬物類	g	5.0	7.4	3.9	7.7	3.7	6.9
その他の野菜類	g	164.2	67.0	168.5	60.9	151.6	65.9
果実類	g	86.6	83.4	68.6	63.2	74.0	68.2
果物(野菜)ジュース類	g	25.5	47.0	31.5	66.7	29.8	55.2
きのこ類	g	13.1	11.0	16.3	15.2	12.8	11.0
藻類	g	12.1	16.5	12.0	13.0	7.5	6.7
魚介類	g	47.3	30.5	51.4	35.9	47.0	35.3
肉類	g	96.1	29.5	94.2	40.9	101.7	45.4
卵類	g	45.5	24.9	45.9	22.4	51.6	26.4
乳類	g	276.1	157.3	244.2	99.7	236.9	118.4
動物性脂肪	g	2.2	2.5	2.2	2.8	2.6	2.9
植物性脂肪	g	13.8	6.8	13.6	7.5	12.8	7.7
菓子類	g	50.5	36.6	48.2	39.5	46.3	34.8
アルコール類(調味料由来)	g	4.2	4.3	4.4	5.2	4.0	5.1
お茶類	g	253.3	209.3	229.6	214.8	237.0	202.5
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	36.7	60.3	25.7	57.2	40.8	70.9
調味料類	g	100.3	63.6	116.3	90.3	95.8	67.6
加工食品類	g	13.0	19.5	16.1	23.3	16.4	25.0

&lt;表 206&gt;運動習慣と食品摂取量、3日間平均（中2男子、131人）

変数	単位	0日/週(7人)		1~4日/週(27人)		5日以上/週(97人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
白飯	g	465.7	105.8	487.3	152.1	509.3	149.2
その他米飯、粒状の穀類	g	0.8	2.0	20.6	43.1	18.2	41.9
めん類	g	53.3	52.0	74.8	63.7	72.1	71.7
パン類	g	69.8	27.9	51.4	51.6	50.3	41.8
その他の穀類加工品	g	15.5	12.8	21.3	36.7	17.9	20.1
いも類	g	90.0	44.9	68.0	41.1	56.9	35.4
砂糖及び甘味類	g	10.3	4.3	15.2	10.5	11.1	8.3
豆類	g	66.1	32.8	55.6	40.2	57.4	40.0
種実類	g	2.3	1.6	2.4	2.3	1.8	2.0
緑黄色野菜類	g	70.9	66.2	68.0	39.3	68.4	43.6
漬物類	g	1.8	3.6	3.3	6.8	2.6	4.9
その他の野菜類	g	152.4	71.1	209.8	89.9	184.6	71.1
果実類	g	63.4	48.6	63.8	76.3	64.0	68.2
果物(野菜)ジュース類	g	6.7	17.6	39.8	84.6	22.9	61.9
きのこ類	g	19.6	16.5	12.5	12.1	17.0	14.8
藻類	g	17.1	12.5	8.8	8.6	8.7	8.7
魚介類	g	57.9	38.1	56.9	41.7	65.8	43.2
肉類	g	99.4	55.4	135.6	69.4	136.3	51.2
卵類	g	42.9	21.6	42.2	24.2	44.8	26.4
乳類	g	322.6	158.3	258.8	119.3	270.6	141.6
動物性脂肪	g	1.8	1.6	3.0	2.9	2.5	3.6
植物性脂肪	g	18.1	8.1	13.6	9.4	17.7	10.6
菓子類	g	64.8	44.3	59.0	47.9	48.6	51.7
アルコール類(調味料由来)	g	7.8	7.3	4.2	3.4	5.9	5.6
お茶類	g	154.7	142.9	229.3	199.7	280.0	276.3
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	58.8	105.6	72.5	116.4	41.6	74.9
調味料類	g	167.4	138.2	168.5	109.3	145.4	90.4
加工食品類	g	20.7	19.0	19.7	31.3	17.7	32.0

&lt;表 207&gt;運動習慣と食品摂取量、3日間平均（中2女子、147人）

変数	単位	0日/週(38人)		1~4日/週(31人)		5日以上/週(78人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
白飯	g	377.8	126.3	377.0	124.6	419.6	108.7
その他米飯、粒状の穀類	g	15.1	33.3	18.9	45.6	11.7	21.6
めん類	g	55.8	75.6	72.7	64.0	64.2	65.4
パン類	g	61.5	47.5	49.5	43.1	46.5	35.7
その他の穀類加工品	g	24.7	24.8	24.6	30.9	13.6	13.4
いも類	g	53.7	28.1	49.4	39.0	70.1	50.7
砂糖及び甘味類	g	11.1	7.6	12.9	10.2	11.2	6.4
豆類	g	62.2	51.3	63.3	50.7	58.0	36.8
種実類	g	2.2	2.3	2.2	2.2	2.6	3.3
緑黄色野菜類	g	100.6	49.2	83.7	52.3	83.9	47.9
漬物類	g	2.4	4.9	3.1	8.6	2.0	5.1
その他の野菜類	g	207.0	73.4	188.7	69.4	204.7	75.4
果実類	g	79.0	77.4	83.6	87.3	74.1	97.0
果物(野菜)ジュース類	g	20.4	43.8	41.2	88.4	25.5	58.3
きのこ類	g	22.7	23.0	17.1	12.5	16.1	15.5
藻類	g	31.3	127.4	13.4	26.5	7.9	9.1
魚介類	g	65.3	49.6	61.0	55.1	60.8	35.7
肉類	g	122.1	59.7	111.4	44.7	122.1	47.9
卵類	g	44.3	33.9	44.6	29.4	51.8	30.0
乳類	g	245.2	118.0	269.9	135.5	248.3	84.7
動物性脂肪	g	3.2	4.1	3.2	2.9	2.6	3.4
植物性脂肪	g	15.3	8.3	16.6	9.3	15.9	9.7
菓子類	g	42.5	40.6	42.2	33.4	40.5	41.6
アルコール類(調味料由来)	g	5.7	6.9	3.6	2.8	4.4	4.7
お茶類	g	164.5	247.9	302.1	626.0	204.2	240.3
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	32.3	62.4	40.6	108.2	17.5	42.1
調味料類	g	152.7	83.2	117.7	65.2	138.5	83.0
加工食品類	g	13.0	24.1	12.7	27.8	11.9	20.5

## iv) 間食摂取とエネルギー・栄養素・食品摂取状況

食習慣に関する質問票の中に間食頻度を尋ねる質問があり、その質問への回答内容（表 208）と肥満度（表 209）、エネルギー・栄養素摂取量（表 210～213）、食品摂取量（表 214～217）との関連を検討した。栄養素・食品摂取量は、解析対象者がいずれも EER②に相当するエネルギーを摂取していると仮定し、過少・過大申告の影響を取り除いた値を使用した。質問は「あなたは、昼食（学校給食を含む）から夕食までの間におやつを食べますか。1つ選んで○をつけてください。」である。

## 【結果の概要】

間食をほとんど食べないと回答したのは小学校 5 年生の 16.6%、中学校 2 年生の 28.8%であり、間食を摂取している児童生徒は多かった。間食頻度が低いほど、肥満度が高い傾向が観察された。肥満の児童生徒が間食をしないようにしている可能性もあり、解釈に注意が必要である。間食頻度により児童生徒を群分けし、群ごとに栄養素摂取量を算出して比較したところ、間食頻度に関連して明らかに摂取量に変化のある栄養素は認められなかった。食品摂取量では、間食頻度が高いと回答したものほど、白飯の摂取量が少なく、菓子類の摂取量が多い傾向が見られた。

＜表 208＞間食頻度の質問への回答状況

学年	選択肢内容	全体		男子		女子	
		選択人数	(%)	選択人数	(%)	選択人数	(%)
小5	ほとんど毎日食べる	79	24.7	31	21.5	48	27.27
	1週間に4～5日食べる	76	23.8	30	20.8	46	26.14
	1週間に2～3日食べる	112	35.0	49	34.0	63	35.8
	ほとんど食べない	53	16.6	34	23.6	19	10.8
中2	ほとんど毎日食べる	64	23.0	34	26.0	30	20.41
	1週間に4～5日食べる	49	17.6	23	17.6	26	17.69
	1週間に2～3日食べる	85	30.6	37	28.2	48	32.65
	ほとんど食べない	80	28.8	37	28.2	43	29.25

※中学2年生男子は3名未回答の者あり。

＜表 209＞間食頻度と肥満度 (%)

学年	選択肢内容	肥満度(%)					
		全体		男子		女子	
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
小5	ほとんど毎日食べる	-2.0	14.0	-2.8	14.8	-1.5	13.6
	1週間に4～5日食べる	-0.2	13.5	-2.5	13.0	1.3	13.8
	1週間に2～3日食べる	1.4	14.0	2.1	14.2	0.8	13.9
	ほとんど食べない	8.9	18.1	7.9	20.4	10.7	13.4
中2	ほとんど毎日食べる	-1.3	16.1	1.9	14.3	-5.0	17.4
	1週間に4～5日食べる	1.6	14.0	3.6	14.3	-0.2	13.8
	1週間に2～3日食べる	0.5	15.6	3.7	19.0	-1.9	12.0
	ほとんど食べない	3.8	18.1	7.6	21.8	0.5	13.7

※中学2年生男子は3名未回答の者あり。

<表 210>間食頻度とエネルギー・栄養素摂取量、3日間平均（小5男子、144人）

変数	単位	毎日(31人)		4~5日/週(30人)		2~3日/週(49人)		ほとんどない(34人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	2138.3	373.7	2217.0	310.8	2166.3	332.8	2185.4	410.7
水	g	1772.3	259.3	1728.5	351.4	1849.2	333.3	1780.6	376.8
たんぱく質	g	80.0	10.7	81.9	10.7	83.4	6.5	85.3	10.3
脂質	g	75.6	10.7	74.5	8.4	74.0	11.5	75.1	11.4
炭水化物	g	313.0	23.7	308.8	20.3	310.5	26.0	305.2	26.2
灰分	g	18.4	2.3	18.9	2.7	18.9	2.7	19.3	2.9
ナトリウム	mg	4018.3	717.3	4172.3	974.0	4127.2	832.2	4306.0	886.3
カリウム	mg	2718.3	503.7	2739.9	379.4	2748.5	395.3	2741.5	466.9
カルシウム	mg	720.4	155.0	715.9	174.9	706.0	163.9	680.7	177.7
マグネシウム	mg	253.7	46.2	257.7	36.2	268.2	49.5	270.5	43.5
リン	mg	1234.9	143.1	1245.6	170.5	1266.8	118.6	1280.6	157.6
鉄	mg	7.6	1.4	8.1	1.4	8.1	1.2	8.7	1.2
亜鉛	mg	9.8	1.3	9.9	1.3	9.9	1.1	10.4	1.8
銅	mg	1.2	0.2	1.2	0.2	1.2	0.2	1.3	0.2
マンガン	mg	2.8	0.6	2.8	0.5	3.0	0.6	3.1	0.7
レチノール	μg	258.9	92.1	251.7	76.7	231.1	67.2	229.5	71.5
αカロテン	μg	720.3	492.0	755.0	314.6	764.2	393.3	753.8	362.8
βカロテン	μg	3201.7	1626.9	3406.8	1381.7	3493.4	1858.4	3417.8	1576.9
クリプトキサンチン	μg	669.5	891.2	612.6	894.6	566.7	1014.4	517.7	803.1
βカロテン当量	μg	3913.8	1938.8	4119.8	1592.4	4189.5	2073.3	4089.9	1850.6
ビタミンA(レチノール当量)	μg	592.7	170.2	602.4	130.0	585.5	176.0	575.5	162.0
ビタミンD	μg	5.7	3.7	5.7	3.4	6.4	4.1	5.6	3.9
αトコフェロール	mg	7.4	1.6	7.3	1.6	7.3	1.9	7.3	1.7
βトコフェロール	mg	0.4	0.1	0.4	0.1	0.4	0.1	0.4	0.1
γトコフェロール	mg	11.9	4.7	10.7	3.1	10.7	3.0	10.8	3.4
δトコフェロール	mg	2.9	1.2	2.5	0.8	2.7	0.9	2.6	0.9
トコフェロール当量	mg	8.7	2.0	8.6	1.8	8.6	2.2	8.5	1.9
ビタミンK	μg	206.2	107.7	209.7	95.9	209.1	94.9	235.9	101.7
ビタミンB1	mg	1.2	0.2	1.2	0.2	1.2	0.2	1.3	0.3
ビタミンB2	mg	1.4	0.2	1.5	0.3	1.5	0.2	1.5	0.3
ナイアシン	mg	16.2	4.8	15.5	3.0	16.1	3.0	16.8	3.7
ビタミンB6	mg	1.3	0.2	1.3	0.2	1.3	0.2	1.3	0.3
ビタミンB12	μg	5.4	3.1	6.0	4.5	5.4	2.5	5.7	4.0
葉酸	μg	309.8	92.2	313.4	69.7	313.0	66.9	327.7	90.1
パントテン酸	mg	7.4	1.0	7.4	0.9	7.3	0.8	7.5	1.1
ビタミンC	mg	105.8	52.0	110.3	42.8	106.4	43.5	106.6	53.6
飽和脂肪酸	g	24.2	4.2	24.3	4.3	24.2	5.7	23.4	5.3
一価不飽和脂肪酸	g	25.4	4.9	25.7	4.1	25.3	5.3	26.3	4.9
多価不飽和脂肪酸	g	14.1	3.3	13.7	2.5	14.0	2.7	14.4	2.9
コレステロール	mg	374.3	94.4	389.8	132.4	397.2	144.1	414.4	124.0
水溶性食物繊維	g	3.5	0.9	3.5	0.9	3.5	0.8	3.3	0.8
不溶性食物繊維	g	10.9	2.7	10.3	2.1	10.9	2.4	10.8	1.9
総食物繊維	g	14.9	3.6	14.6	2.7	15.1	3.2	14.8	2.7
食塩相当量	g	10.1	1.8	10.5	2.5	10.4	2.1	10.9	2.3
アルコール	g	0.5	0.6	0.5	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7
総脂肪酸	g	63.8	10.2	64.3	9.2	64.1	11.5	64.2	11.1
n-3系脂肪酸	g	2.0	0.7	2.1	0.7	2.1	0.6	2.1	0.8
n-6系脂肪酸	g	12.2	3.0	11.8	2.5	12.1	2.5	12.4	2.8

<表 211>間食頻度とエネルギー・栄養素摂取量、3日間平均（小5女子、176人）

変数	単位	毎日(48人)		4~5日/週(46人)		2~3日/週(63人)		ほとんどない(19人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	1991.2	330.8	2039.1	316.6	1952.1	326.8	1940.1	211.9
水	g	1681.5	298.8	1700.7	307.8	1694.8	289.9	1585.6	198.4
たんぱく質	g	75.1	6.5	75.9	9.6	78.5	9.5	78.7	6.3
脂質	g	68.4	9.0	70.5	10.7	70.4	10.5	68.1	9.6
炭水化物	g	292.8	22.2	288.3	27.0	285.2	27.2	284.4	25.0
灰分	g	17.7	2.1	18.0	2.3	17.8	2.1	18.0	1.8
ナトリウム	mg	3869.8	742.5	3936.0	739.4	3940.4	636.3	3957.2	673.6
カリウム	mg	2630.1	354.9	2632.8	454.6	2550.8	404.9	2598.0	306.0
カルシウム	mg	662.3	134.1	676.4	162.4	660.4	140.7	660.7	119.2
マグネシウム	mg	259.3	44.7	255.7	45.0	240.2	34.1	252.9	29.4
リン	mg	1145.4	115.7	1177.8	161.5	1174.6	139.7	1193.7	154.2
鉄	mg	7.9	1.7	7.7	1.2	7.7	1.3	7.8	1.3
亜鉛	mg	9.0	1.0	9.5	1.8	9.3	1.3	9.4	1.0
銅	mg	1.2	0.2	1.2	0.2	1.1	0.1	1.2	0.2
マンガン	mg	3.4	3.8	2.8	0.6	3.1	2.1	2.8	0.5
レチノール	μg	225.0	58.9	242.2	105.4	249.0	108.1	225.3	47.4
αカロテン	μg	653.8	333.9	728.8	421.2	768.0	426.4	809.3	392.2
βカロテン	μg	3014.7	1343.8	3561.5	1707.3	3334.8	1632.6	3461.5	1489.6
クリプトキサンチン	μg	902.7	1064.2	618.9	921.6	537.8	661.1	529.9	767.6
βカロテン当量	μg	3931.1	1795.9	4263.7	1896.9	4004.8	1875.3	4151.5	1661.3
ビタミンA(レチノール当量)	μg	557.3	146.9	600.1	168.3	586.8	187.5	574.3	150.9
ビタミンD	μg	5.9	3.8	5.8	3.2	6.8	4.9	6.5	4.0
αトコフェロール	mg	7.2	4.4	7.4	1.5	6.8	1.7	6.9	1.5
βトコフェロール	mg	0.4	0.4	0.4	0.1	0.4	0.1	0.4	0.1
γトコフェロール	mg	10.2	3.2	10.4	2.8	9.6	3.4	11.5	3.1
δトコフェロール	mg	2.3	0.8	2.5	0.7	2.3	0.9	2.9	1.0
トコフェロール当量	mg	8.4	4.6	8.6	1.7	7.9	1.9	8.3	1.6
ビタミンK	μg	215.9	113.7	210.2	89.4	203.3	88.3	225.4	92.0
ビタミンB1	mg	1.0	0.2	1.1	0.2	1.1	0.2	1.1	0.2
ビタミンB2	mg	1.4	0.2	1.4	0.3	1.4	0.2	1.4	0.2
ナイアシン	mg	14.3	2.9	14.7	3.4	15.0	3.1	15.1	3.1
ビタミンB6	mg	1.2	0.2	1.2	0.2	1.2	0.2	1.2	0.2
ビタミンB12	μg	5.5	3.0	5.4	3.8	5.7	3.1	6.0	3.6
葉酸	μg	336.6	120.9	307.5	74.5	304.4	96.3	306.5	74.4
パントテン酸	mg	6.9	0.8	6.8	0.9	7.0	1.0	7.0	0.6
ビタミンC	mg	118.1	43.1	101.2	42.5	99.0	42.4	95.3	40.2
飽和脂肪酸	g	22.6	3.6	22.5	4.0	22.5	4.7	21.4	3.6
一価不飽和脂肪酸	g	23.3	4.0	24.1	5.2	24.7	4.5	23.6	4.5
多価不飽和脂肪酸	g	12.5	2.5	13.0	2.8	12.9	2.8	13.8	2.6
コレステロール	mg	363.1	112.1	360.0	116.5	410.1	130.2	395.9	88.1
水溶性食物繊維	g	3.5	0.8	3.5	0.9	3.2	0.8	3.3	0.6
不溶性食物繊維	g	11.0	3.3	10.4	2.0	9.7	2.1	10.7	2.0
総食物繊維	g	15.2	3.8	14.5	2.8	13.6	2.7	14.6	2.6
食塩相当量	g	9.8	1.9	9.9	1.9	10.0	1.6	10.0	1.7
アルコール	g	0.4	0.4	0.6	0.7	0.5	0.6	0.4	0.6
総脂肪酸	g	58.7	7.9	60.3	10.5	60.5	10.1	59.1	8.1
n-3系脂肪酸	g	2.0	0.8	2.1	0.8	2.1	0.9	2.2	0.7
n-6系脂肪酸	g	10.6	2.1	11.1	2.6	10.9	2.8	11.6	2.2

&lt;表 212&gt;間食頻度とエネルギー・栄養素摂取量、3日間平均（中2男子、131人）

変数	単位	毎日(34人)		4~5日/週(23人)		2~3日/週(37人)		ほとんどない(37人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	2725.4	537.8	2670.0	570.1	2692.8	551.2	2764.8	627.2
水	g	1925.9	364.7	1974.1	383.9	1922.7	317.6	1994.3	426.7
たんぱく質	g	94.7	14.1	93.4	11.1	91.3	9.8	93.4	11.1
脂質	g	87.4	15.7	82.6	15.2	86.7	14.4	82.1	13.3
炭水化物	g	361.9	39.8	373.4	37.8	366.2	36.5	375.8	35.2
灰分	g	20.2	3.5	20.7	3.6	20.2	2.7	20.1	3.4
ナトリウム	mg	4329.3	879.9	4663.2	1195.3	4501.0	799.2	4388.6	1128.2
カリウム	mg	3012.2	611.3	2949.6	494.1	2906.5	439.8	2937.2	572.4
カルシウム	mg	742.8	186.7	712.7	164.7	729.6	173.2	710.2	184.1
マグネシウム	mg	294.8	56.7	285.9	41.0	281.9	44.3	284.8	45.4
リン	mg	1425.7	214.5	1365.1	175.1	1362.6	160.7	1370.7	171.3
鉄	mg	8.7	1.7	8.7	1.6	8.5	1.5	8.8	1.7
亜鉛	mg	11.2	1.3	11.3	1.6	11.2	1.4	11.5	1.5
銅	mg	1.4	0.2	1.4	0.1	1.4	0.2	1.4	0.2
マンガン	mg	3.6	0.9	3.5	0.6	3.6	0.7	3.7	0.8
レチノール	μg	251.8	80.3	240.0	103.9	259.7	82.3	246.3	103.5
αカロテン	μg	630.4	353.1	770.7	491.5	714.6	397.6	787.5	464.2
βカロテン	μg	3029.8	1433.7	3371.0	1872.2	3265.7	1503.5	3558.9	1953.2
クリプトキサンチン	μg	448.8	844.3	452.4	558.4	472.8	652.3	342.5	473.6
βカロテン当量	μg	3599.3	1734.6	4019.0	2060.4	3901.4	1710.2	4162.4	2312.4
ビタミンA(レチノール当量)	μg	557.1	180.4	577.8	210.4	590.0	165.4	606.1	217.5
ビタミンD	μg	10.5	6.5	9.5	7.4	7.7	5.2	8.7	5.1
αトコフェロール	mg	8.6	2.8	8.0	2.2	8.0	2.0	7.4	1.8
βトコフェロール	mg	0.5	0.1	0.5	0.2	0.5	0.1	0.4	0.1
γトコフェロール	mg	12.3	3.2	12.1	4.3	12.1	3.3	11.8	4.1
δトコフェロール	mg	3.0	0.8	2.9	1.0	2.7	1.1	2.9	0.9
トコフェロール当量	mg	10.1	2.9	9.5	2.5	9.4	2.1	8.7	2.1
ビタミンK	μg	221.0	119.3	217.7	74.5	217.0	81.4	220.4	95.5
ビタミンB1	mg	1.4	0.3	1.3	0.2	1.3	0.4	1.3	0.3
ビタミンB2	mg	1.6	0.4	1.5	0.3	1.6	0.3	1.6	0.3
ナイアシン	mg	20.7	5.7	19.2	5.0	18.6	3.3	19.8	4.4
ビタミンB6	mg	1.5	0.4	1.5	0.3	1.4	0.2	1.5	0.3
ビタミンB12	μg	7.5	4.2	6.0	1.9	6.2	2.5	8.3	3.9
葉酸	μg	333.7	112.0	333.6	92.6	321.1	69.6	329.3	103.5
パントテン酸	mg	8.3	1.3	8.1	1.4	8.0	1.0	8.2	1.2
ビタミンC	mg	99.1	44.6	117.8	69.2	108.5	38.7	113.5	84.6
飽和脂肪酸	g	27.5	5.2	26.2	5.3	27.5	5.7	25.7	5.5
一価不飽和脂肪酸	g	30.7	8.0	29.4	6.8	30.9	6.3	28.9	5.8
多価不飽和脂肪酸	g	17.0	4.0	15.9	4.1	16.5	3.5	14.9	3.5
コレステロール	mg	408.8	139.6	401.4	147.7	400.7	112.9	428.3	129.5
水溶性食物繊維	g	3.5	1.1	3.7	1.0	3.4	0.7	3.4	1.1
不溶性食物繊維	g	11.2	2.7	11.9	2.3	10.9	2.1	11.0	3.0
総食物繊維	g	15.5	3.7	16.2	3.3	15.0	2.9	15.0	4.1
食塩相当量	g	11.0	2.2	11.8	3.0	11.4	2.0	11.1	2.9
アルコール	g	0.6	0.8	0.9	0.7	0.7	0.6	0.5	0.4
総脂肪酸	g	75.2	14.4	71.7	13.8	75.1	13.4	70.4	13.3
n-3系脂肪酸	g	2.8	1.1	2.4	0.9	2.4	0.9	2.7	0.9
n-6系脂肪酸	g	14.2	3.5	13.5	3.7	14.0	3.2	12.5	3.5

<表 213>間食頻度とエネルギー・栄養素摂取量、3日間平均（中2女子、147人）

変数	単位	毎日(30人)		4~5日/週(26人)		2~3日/週(48人)		ほとんどない(43人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	2252.4	455.8	2264.0	430.3	2189.3	334.6	2054.7	442.8
水	g	1791.7	362.3	1847.4	355.4	1790.3	299.1	1807.7	318.4
たんぱく質	g	84.7	9.0	84.8	11.0	87.4	10.3	91.0	9.1
脂質	g	78.9	13.1	79.0	10.6	78.5	11.7	78.6	11.3
炭水化物	g	323.3	32.2	325.3	25.0	321.3	29.4	317.8	30.4
灰分	g	19.5	3.0	20.2	3.5	19.6	2.7	19.7	3.9
ナトリウム	mg	4145.0	783.6	4312.3	1097.1	4288.4	748.3	4174.1	1020.0
カリウム	mg	2986.5	658.2	3023.8	502.9	2828.7	350.9	2995.4	664.6
カルシウム	mg	710.4	129.8	758.3	158.3	701.2	153.7	716.8	175.0
マグネシウム	mg	297.8	101.5	292.5	46.0	277.0	36.9	335.9	380.5
リン	mg	1290.6	107.6	1323.1	167.6	1312.7	156.0	1337.9	138.6
鉄	mg	8.6	1.6	8.6	1.3	8.5	1.2	8.6	2.0
亜鉛	mg	10.4	1.7	10.2	1.2	10.4	1.4	10.8	1.7
銅	mg	1.3	0.2	1.4	0.2	1.3	0.2	1.4	0.2
マンガン	mg	3.3	0.8	3.2	0.6	3.2	0.8	3.6	2.4
レチノール	μg	385.1	588.8	253.3	69.3	273.6	172.2	240.5	69.8
αカロテン	μg	750.2	454.5	721.7	370.1	850.5	464.6	820.9	629.8
βカロテン	μg	3576.4	1654.0	4120.6	1826.6	3893.8	1831.6	4120.1	2498.5
クリプトキサンチン	μg	835.1	1717.4	830.3	1016.4	577.4	904.3	667.8	870.7
βカロテン当量	μg	4382.5	2081.4	4922.5	2041.7	4652.3	2068.4	4892.3	2786.7
ビタミンA(レチノール当量)	μg	758.3	580.0	667.3	182.5	665.0	239.6	653.0	242.3
ビタミンD	μg	10.0	8.2	8.1	7.1	8.0	4.5	8.4	5.2
αトコフェロール	mg	8.1	2.1	8.2	1.6	8.2	2.1	7.8	2.1
βトコフェロール	mg	0.4	0.2	0.4	0.1	0.4	0.2	0.4	0.1
γトコフェロール	mg	11.6	5.2	12.2	3.0	11.4	3.9	11.6	3.3
δトコフェロール	mg	2.6	1.2	2.7	0.9	2.6	1.0	2.8	0.9
トコフェロール当量	mg	9.5	2.5	9.7	1.8	9.5	2.3	9.2	2.3
ビタミンK	μg	219.1	89.1	269.2	122.7	227.5	81.5	248.7	108.5
ビタミンB1	mg	1.2	0.2	1.2	0.3	1.2	0.2	1.3	0.3
ビタミンB2	mg	1.5	0.2	1.5	0.3	1.5	0.2	1.6	0.3
ナイアシン	mg	19.1	4.8	17.5	3.7	18.2	3.4	19.4	4.5
ビタミンB6	mg	1.4	0.3	1.4	0.2	1.4	0.2	1.5	0.3
ビタミンB12	μg	8.8	6.9	5.6	2.7	6.8	3.4	8.0	6.3
葉酸	μg	372.3	132.0	379.6	91.6	341.3	78.6	349.6	95.0
パントテン酸	mg	7.7	0.9	7.7	1.0	7.7	1.1	8.1	1.2
ビタミンC	mg	124.8	75.5	123.1	41.1	109.1	33.6	122.2	59.9
飽和脂肪酸	g	24.3	4.3	25.8	4.5	24.9	4.6	24.9	4.6
一価不飽和脂肪酸	g	28.0	5.7	27.5	6.1	27.5	5.2	27.9	5.1
多価不飽和脂肪酸	g	15.1	4.8	14.7	2.7	14.9	3.5	14.4	2.8
コレステロール	mg	393.6	102.8	410.1	124.8	438.6	160.1	434.1	124.6
水溶性食物繊維	g	3.8	1.1	3.9	1.0	3.6	0.7	3.6	0.9
不溶性食物繊維	g	11.5	2.8	12.0	2.5	11.1	1.6	11.1	2.8
総食物繊維	g	16.2	4.2	16.7	3.7	15.4	2.4	15.7	5.7
食塩相当量	g	10.5	2.0	10.9	2.8	10.8	1.9	10.5	2.6
アルコール	g	0.7	0.9	0.5	0.5	0.6	0.6	0.4	0.4
総脂肪酸	g	67.2	12.2	68.2	10.6	67.6	10.6	67.8	9.4
n-3系脂肪酸	g	2.5	1.2	2.2	0.7	2.3	0.8	2.4	0.9
n-6系脂肪酸	g	12.4	4.1	12.6	2.6	12.7	3.4	12.2	2.4



&lt;表 214&gt;間食頻度と食品摂取量、3日間平均(小5男子、144人)

変数	単位	毎日(31人)		4~5日/週(30人)		2~3日/週(49人)		ほとんどない(34人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
白飯	g	346.1	102.2	352.9	92.0	357.7	106.6	389.0	122.5
その他米飯、粒状の穀類	g	11.8	26.4	10.7	36.8	9.4	29.2	8.1	13.0
めん類	g	62.8	50.0	58.0	52.1	77.4	54.6	72.6	63.0
パン類	g	58.3	43.6	58.7	39.6	51.6	38.5	48.9	33.4
その他の穀類加工品	g	15.5	17.8	19.5	23.9	22.0	25.6	14.5	15.0
いも類	g	56.9	40.8	58.5	35.4	58.0	42.8	53.2	35.6
砂糖及び甘味類	g	12.9	9.4	16.4	11.1	10.5	6.9	11.9	8.9
豆類	g	57.1	39.9	55.8	37.8	70.7	42.8	70.4	41.0
種実類	g	1.6	1.8	1.6	1.8	1.3	2.2	2.0	2.3
緑黄色野菜類	g	67.2	37.0	76.4	37.6	75.7	42.7	73.6	37.6
漬物類	g	3.2	4.0	2.7	4.9	1.9	4.3	1.9	4.0
その他の野菜類	g	162.7	76.2	168.1	62.7	173.6	63.6	178.1	67.7
果実類	g	95.8	99.6	90.3	72.1	79.5	88.2	66.5	69.6
果物(野菜)ジュース類	g	29.7	54.7	18.6	38.8	25.6	52.2	12.0	30.9
きのこ類	g	20.7	14.7	12.4	10.8	16.3	16.5	18.1	12.5
藻類	g	6.3	6.2	10.9	12.4	12.2	16.0	11.2	12.9
魚介類	g	41.6	34.1	53.5	49.6	49.7	28.1	53.3	37.8
肉類	g	103.1	33.9	111.7	44.1	109.9	41.0	121.6	44.5
卵類	g	42.5	19.4	46.5	26.8	48.7	31.4	51.3	31.5
乳類	g	297.3	122.6	284.4	142.2	256.4	111.5	255.6	144.1
動物性脂肪	g	2.4	2.9	2.4	2.2	1.5	2.3	2.1	2.6
植物性脂肪	g	14.8	10.4	14.3	6.2	13.7	7.4	15.2	7.9
菓子類	g	61.9	32.7	47.0	39.5	52.0	47.4	32.5	38.4
アルコール類(調味料由来)	g	4.7	5.3	4.4	4.0	4.7	5.4	5.2	6.2
お茶類	g	245.6	202.4	191.3	212.5	250.5	249.7	231.7	268.6
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	33.7	51.7	20.6	44.0	33.3	54.8	22.7	42.5
調味料類	g	105.7	61.6	98.5	75.8	99.1	60.8	101.2	69.5
加工食品類	g	25.6	35.5	20.2	28.0	23.9	38.2	31.3	49.5

&lt;表 215&gt;間食摂取頻度と食品摂取量、3日間平均(小5女子、176人)

変数	単位	毎日(48人)		4~5日/週(46人)		2~3日/週(63人)		ほとんどない(19人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
白飯	g	319.9	107.9	322.5	99.2	325.9	109.4	360.1	121.1
その他米飯、粒状の穀類	g	4.9	7.5	11.4	24.8	7.4	14.7	12.8	29.1
めん類	g	68.4	50.1	51.0	50.5	79.0	61.1	66.5	61.6
パン類	g	58.6	40.8	55.8	36.9	49.0	42.7	47.7	39.8
その他の穀類加工品	g	10.5	10.0	14.8	15.2	12.0	13.0	18.6	27.2
いも類	g	58.4	32.7	52.8	34.6	57.1	38.8	54.4	34.0
砂糖及び甘味類	g	11.8	8.5	11.5	6.7	10.7	7.1	10.0	8.1
豆類	g	51.5	36.8	51.0	30.9	51.1	32.1	68.5	42.6
種実類	g	1.7	3.5	2.7	3.9	1.7	3.1	0.8	0.8
緑黄色野菜類	g	70.9	35.4	87.4	39.9	73.8	36.9	75.9	43.8
漬物類	g	5.1	8.6	4.6	8.9	2.9	4.8	4.3	6.3
その他の野菜類	g	170.9	67.8	152.3	63.2	153.9	60.2	182.7	67.8
果実類	g	94.5	76.4	80.3	67.6	64.8	68.2	44.8	52.0
果物(野菜)ジュース類	g	39.9	56.7	23.9	41.6	31.9	73.9	8.5	21.3
きのこ類	g	13.4	11.9	13.9	14.5	14.6	12.4	16.5	13.5
藻類	g	12.7	16.3	9.7	12.4	9.1	8.2	10.2	11.1
魚介類	g	44.0	28.5	48.1	34.7	51.2	38.8	54.9	32.0
肉類	g	91.0	38.5	91.4	36.8	106.9	46.7	96.7	22.3
卵類	g	43.7	23.0	44.0	23.7	54.2	26.9	47.2	18.9
乳類	g	236.6	114.2	253.7	145.8	250.7	117.5	262.4	98.9
動物性脂肪	g	2.9	3.0	2.6	3.1	1.8	2.3	2.1	2.4
植物性脂肪	g	12.9	7.2	13.6	8.0	12.9	7.0	15.5	8.1
菓子類	g	62.7	39.0	49.4	36.6	40.3	33.5	33.2	32.6
アルコール類(調味料由来)	g	3.5	3.5	4.8	5.7	4.5	5.3	3.6	5.0
お茶類	g	252.0	238.3	284.0	243.0	223.1	167.1	139.3	108.6
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	19.8	44.0	50.2	86.9	39.1	58.1	12.1	39.8
調味料類	g	111.9	70.5	103.6	77.5	99.5	85.5	109.4	61.7
加工食品類	g	17.0	23.5	16.0	26.5	15.8	21.8	9.2	16.6

&lt;表 216&gt;間食頻度と食品摂取量、3日間平均（中2男子、131人）

変数	単位	毎日(34人)		4~5日/週(23人)		2~3日/週(37人)		ほとんどない(37人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
白飯	g	479.9	137.3	491.1	179.6	508.2	132.5	524.3	151.1
その他米飯、粒状の穀類	g	29.2	59.5	11.7	23.6	8.6	20.0	20.1	43.0
めん類	g	59.3	56.3	72.6	57.0	73.6	68.0	80.5	86.2
パン類	g	58.2	37.7	64.3	54.6	46.6	38.2	42.4	44.0
その他の穀類加工品	g	14.5	12.6	33.4	47.9	18.0	15.1	13.3	11.0
いも類	g	55.6	36.0	66.0	43.0	57.5	36.0	66.1	38.1
砂糖及び甘味類	g	12.3	9.6	14.2	8.2	10.1	6.8	12.0	10.0
豆類	g	63.0	42.7	65.2	43.6	49.2	38.2	56.0	34.5
種実類	g	1.8	1.6	2.5	2.8	2.4	2.4	1.4	1.2
緑黄色野菜類	g	65.0	39.1	71.1	50.6	65.9	32.5	72.6	53.5
漬物類	g	2.5	4.4	1.6	4.9	2.1	4.2	4.3	6.7
その他の野菜類	g	179.1	85.1	204.5	76.3	186.3	72.1	188.0	71.6
果実類	g	64.6	72.0	58.2	47.4	66.0	76.0	64.9	71.3
果物(野菜)ジュース類	g	4.4	17.1	25.3	53.1	41.8	96.3	28.7	61.0
きのこ類	g	18.8	18.3	17.3	15.8	13.4	10.4	16.0	13.0
藻類	g	8.2	8.4	8.9	8.5	9.6	9.5	9.9	9.6
魚介類	g	71.3	49.9	58.2	31.2	54.0	36.2	69.4	46.3
肉類	g	124.9	52.8	133.3	58.6	139.9	54.8	137.6	58.8
卵類	g	42.2	24.5	46.1	28.0	42.0	22.3	46.8	28.6
乳類	g	297.2	131.2	232.0	117.4	282.0	138.7	259.9	152.3
動物性脂肪	g	2.1	2.0	2.3	2.7	3.1	3.8	2.7	4.3
植物性脂肪	g	18.7	12.8	15.4	9.1	17.8	10.3	15.1	8.4
菓子類	g	54.8	48.4	54.6	58.6	55.1	49.8	43.3	48.7
アルコール類(調味料由来)	g	5.4	6.5	7.1	5.9	6.3	5.4	4.2	3.2
お茶類	g	303.4	285.8	262.1	255.4	239.5	220.9	249.4	271.7
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	39.6	58.9	22.1	50.2	53.4	83.5	69.5	120.5
調味料類	g	143.9	91.0	164.0	103.9	141.3	93.0	160.3	104.0
加工食品類	g	17.9	23.3	17.0	24.4	16.9	29.9	20.7	41.7

&lt;表 217&gt;間食頻度と食品摂取量、3日間平均（中2女子、147人）

変数	単位	毎日(30人)		4~5日/週(26人)		2~3日/週(48人)		ほとんどない(43人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
白飯	g	392.4	126.9	385.7	100.4	401.7	131.6	411.5	107.5
その他米飯、粒状の穀類	g	15.0	24.7	17.7	38.6	14.8	26.5	10.5	35.1
めん類	g	56.2	81.1	49.6	51.6	66.0	63.7	75.2	70.3
パン類	g	46.1	30.0	58.7	46.6	54.6	42.5	45.9	41.9
その他の穀類加工品	g	22.4	23.6	19.4	21.1	16.6	22.6	18.5	20.6
いも類	g	77.0	48.3	63.9	47.0	58.1	43.6	53.0	38.6
砂糖及び甘味類	g	12.2	8.9	12.5	5.5	10.3	7.2	11.9	8.2
豆類	g	51.4	30.0	57.8	36.3	60.3	43.1	67.8	55.3
種実類	g	2.5	2.1	3.5	5.1	2.0	2.1	2.2	2.0
緑黄色野菜類	g	85.1	48.1	92.7	44.0	86.8	43.4	89.1	60.0
漬物類	g	3.7	8.5	1.5	3.2	2.2	4.8	2.1	6.2
その他の野菜類	g	204.8	80.1	206.2	71.1	200.4	60.8	199.2	84.6
果実類	g	84.5	127.8	95.0	80.1	57.5	65.7	83.7	85.9
果物(野菜)ジュース類	g	19.2	45.8	38.8	82.3	23.0	53.9	31.5	69.3
きのこ類	g	17.7	15.3	21.2	25.8	15.8	12.6	18.9	17.1
藻類	g	14.1	26.6	9.4	6.8	10.0	12.3	25.0	120.2
魚介類	g	68.0	57.1	54.0	47.0	60.8	34.4	64.0	41.5
肉類	g	110.7	37.7	106.8	39.3	118.0	44.2	136.3	65.7
卵類	g	44.7	23.9	43.7	25.3	51.4	37.6	50.3	30.5
乳類	g	221.9	78.5	270.1	109.8	247.6	104.3	267.2	118.9
動物性脂肪	g	2.2	2.2	2.9	4.0	3.4	4.0	2.7	3.4
植物性脂肪	g	17.5	12.2	15.9	8.2	16.2	9.9	14.5	6.2
菓子類	g	50.7	42.3	44.3	33.1	47.6	43.7	26.2	32.4
アルコール類(調味料由来)	g	5.6	7.3	3.9	4.1	5.3	5.2	3.5	3.1
お茶類	g	285.3	640.8	222.3	281.9	211.6	243.0	164.0	212.0
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	13.3	30.7	30.8	56.5	39.1	97.3	18.0	42.8
調味料類	g	144.2	97.0	123.1	64.2	133.5	76.3	147.0	80.8
加工食品類	g	14.5	23.9	9.3	19.9	13.7	27.7	11.3	18.4

## v) 外食頻度とエネルギー・栄養素・食品摂取状況

食習慣に関する質問票の中に夕食における外食頻度を尋ねる質問があり、その質問への回答内容（表 218）と肥満度（表 219）、エネルギー・栄養素摂取量（表 220～223）、食品摂取量（表 224～227）との関連を検討した。栄養素・食品摂取量は、解析対象者がいずれも EER②に相当するエネルギーを摂取していると仮定し、過少・過大申告の影響を取り除いた値を使用した。質問は「あなたは夕食のときに、どのくらい外食をしますか。1つ選んで○をつけてください。」である。

## 【結果の概要】

夕食においてまったく～ほとんど外食をしないと回答したのは小学校 5 年生で 28.2%、中学校 2 年生で 37.8%であり、60～70%の児童生徒は月に 1 回以上は外食をすると回答した。夕食外食頻度と肥満度の間には明らかな関連は見られなかった。外食頻度と栄養素・食品摂取量との関連は、小学生と中学生で異なる可能性が見出された。小学生においては、外食頻度が高いほど  $\alpha$  カロテン、 $\beta$  カロテン、 $\beta$  カロテン当量、男子では葉酸、ビタミン C などが多い傾向があり、食品においては男子で豆類、野菜類などが多い傾向が認められた。中学生では、外食頻度が高いほど  $\alpha$  カロテン、 $\beta$  カロテン、 $\beta$  カロテン当量、ビタミン A、葉酸などの摂取量が少ない傾向があった。食品では野菜類の摂取量が少ない傾向がうかがわれた。夕食を外食する場合、小学生は多くの場合は保護者と一緒に食事をすると考えられるが、中学生になると保護者とは別に食事をしているためにメニューの選択が適切ではない可能性も考えられる。

&lt;表 218&gt;外食頻度の質問への回答状況

学年	選択肢内容	全体		男子		女子	
		選択人数	(%)	選択人数	(%)	選択人数	(%)
小5	まったく～ほとんど外食はしない	90	28.2	43	30.1	47	26.7
	1か月に1～3日	169	53.0	64	44.8	105	59.66
	1週間に1日	39	12.2	21	14.7	18	10.23
	1週間に2～3日	19	6.0	14	9.8	5	2.84
	1週間に4～5日	0	0.0	0	0.0	0	0
	ほとんど毎日外食する	2	0.6	1	0.7	1	0.57
中2	まったく～ほとんど外食はしない	105	37.8	44	33.6	61	41.5
	1か月に1～3日	129	46.4	63	48.1	66	44.9
	1週間に1日	34	12.2	18	13.7	16	10.88
	1週間に2～3日	7	2.5	5	3.8	2	1.36
	1週間に4～5日	3	1.1	1	0.8	2	1.36
	ほとんど毎日外食する	0	0.0	0	0.0	0	0

※小学5年生男子1名、中学2年生男子3名未回答の者あり。

&lt;表 219&gt;外食頻度と肥満度 (%)

学年	選択肢内容	肥満度(%)					
		全体		男子		女子	
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
小5	まったく～ほとんど外食はしない	1.7	16.1	2.8	18.9	0.7	13.2
	1か月に1～3日	2.0	14.7	3.1	16.2	1.4	13.7
	1週間に1日～ほとんど毎日	-0.7	14.5	-2.9	11.9	2.7	17.5
中2	まったく～ほとんど外食はしない	2.1	15.7	6.1	16.2	-0.7	14.9
	1か月に1～3日	-0.9	14.5	1.3	16.8	-2.9	11.7
	1週間に1日～ほとんど毎日	5.2	21.1	9.0	22.8	0.6	18.3

※小学5年生男子1名、中学2年生男子3名未回答の者あり。

<表 220> 外食頻度とエネルギー・栄養素摂取量、3日間平均（小5男子、143人）

変数	単位	全く～ほとんどなし(43人)		1～3日/月(64人)		1日/週以上(36人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	2143.2	301.8	2189.3	365.3	2186.0	402.4
水	g	1769.6	343.0	1784.6	350.5	1822.5	298.5
たんぱく質	g	81.5	8.5	84.0	9.4	82.3	10.6
脂質	g	74.7	8.1	76.0	12.4	72.2	9.8
炭水化物	g	309.6	19.9	305.3	27.5	317.3	21.8
灰分	g	18.8	2.7	18.9	2.8	19.2	2.4
ナトリウム	mg	4214.2	817.5	4127.8	878.2	4168.8	846.9
カリウム	mg	2648.4	424.5	2761.0	434.9	2797.7	427.9
カルシウム	mg	687.5	161.5	693.2	175.9	738.7	147.6
マグネシウム	mg	252.8	41.8	267.8	46.9	268.1	44.7
リン	mg	1253.1	146.8	1252.1	141.0	1274.2	152.2
鉄	mg	7.9	1.3	8.2	1.4	8.2	1.4
亜鉛	mg	9.9	1.2	10.1	1.5	10.0	1.3
銅	mg	1.3	0.2	1.2	0.2	1.3	0.2
マンガン	mg	2.9	0.6	2.9	0.7	3.0	0.6
レチノール	μg	257.5	87.5	228.2	66.1	243.1	78.2
αカロテン	μg	712.0	377.2	769.6	402.4	762.7	402.5
βカロテン	μg	3180.5	1506.2	3433.2	1779.3	3565.6	1568.0
クリプトキサンチン	μg	429.3	681.9	802.7	1130.8	403.3	599.9
βカロテン当量	μg	3773.7	1681.4	4247.1	2079.9	4185.0	1768.4
ビタミンA(レチノール当量)	μg	579.2	149.5	587.2	174.8	599.1	155.6
ビタミンD	μg	6.4	3.8	6.2	4.3	4.9	2.4
αトコフェロール	mg	7.5	1.9	7.2	1.7	7.3	1.6
βトコフェロール	mg	0.4	0.1	0.4	0.1	0.4	0.1
γトコフェロール	mg	11.0	4.1	11.2	3.3	10.6	3.2
δトコフェロール	mg	2.6	1.0	2.8	1.0	2.6	0.9
トコフェロール当量	mg	8.8	2.2	8.5	1.9	8.6	1.8
ビタミンK	μg	182.0	74.7	232.8	106.4	214.9	95.4
ビタミンB1	mg	1.2	0.2	1.2	0.2	1.3	0.3
ビタミンB2	mg	1.5	0.3	1.4	0.2	1.5	0.2
ナイアシン	mg	15.7	3.7	16.7	3.6	15.8	3.5
ビタミンB6	mg	1.2	0.2	1.3	0.2	1.3	0.3
ビタミンB12	μg	5.8	3.2	5.8	4.1	5.0	2.5
葉酸	μg	290.2	70.0	324.1	79.5	329.5	81.8
パントテン酸	mg	7.3	0.8	7.5	1.0	7.3	0.9
ビタミンC	mg	95.3	42.1	112.0	50.1	111.5	47.1
飽和脂肪酸	g	23.9	3.4	24.5	6.0	23.2	4.5
一価不飽和脂肪酸	g	26.0	4.1	26.3	5.5	23.9	4.0
多価不飽和脂肪酸	g	14.1	3.1	14.4	2.8	13.5	2.5
コレステロール	mg	451.7	132.5	373.5	112.2	367.1	128.1
水溶性食物繊維	g	3.3	0.8	3.6	0.9	3.4	0.7
不溶性食物繊維	g	10.3	2.1	10.9	2.3	11.1	2.5
総食物繊維	g	14.2	2.9	15.2	3.1	15.1	3.2
食塩相当量	g	10.7	2.1	10.4	2.2	10.5	2.2
アルコール	g	0.5	0.5	0.6	0.7	0.6	0.5
総脂肪酸	g	63.7	8.5	65.7	12.1	61.4	9.6
n-3系脂肪酸	g	2.1	0.7	2.1	0.7	2.0	0.7
n-6系脂肪酸	g	11.9	2.7	12.4	2.8	11.8	2.5

<表 221> 外食頻度とエネルギー・栄養素摂取量、3日間平均（小5女子、176人）

変数	単位	全く～ほとんどなし(47人)		1～3日/月(105人)		1日/週以上(24人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	1960.8	301.0	1990.5	330.8	2002.8	274.9
水	g	1610.9	269.9	1692.6	279.1	1767.0	342.9
たんぱく質	g	75.3	7.4	77.8	9.1	76.1	8.1
脂質	g	68.2	9.2	69.7	10.2	72.1	10.9
炭水化物	g	291.7	21.4	288.2	26.1	279.7	30.1
灰分	g	17.7	2.2	17.9	2.1	18.0	2.0
ナトリウム	mg	3923.8	732.4	3886.5	676.9	4072.7	690.8
カリウム	mg	2513.5	419.2	2654.4	396.2	2523.6	302.3
カルシウム	mg	648.2	115.3	674.9	150.3	655.7	152.4
マグネシウム	mg	245.0	34.1	256.3	44.1	238.1	29.4
リン	mg	1153.5	122.8	1180.3	146.2	1154.0	152.8
鉄	mg	7.5	1.1	7.9	1.5	7.6	1.0
亜鉛	mg	9.1	1.0	9.4	1.6	9.1	1.0
銅	mg	1.2	0.1	1.2	0.2	1.1	0.2
マンガン	mg	2.8	0.4	3.3	3.0	2.6	0.6
レチノール	μg	232.2	92.1	244.1	93.5	223.5	77.3
αカロテン	μg	706.2	323.5	733.2	415.9	770.7	460.8
βカロテン	μg	3203.7	1287.1	3349.7	1669.5	3421.0	1638.2
クリプトキサンチン	μg	363.1	631.8	830.0	972.5	480.6	613.2
βカロテン当量	μg	3770.0	1422.0	4203.5	1982.8	4060.5	1820.8
ビタミンA(レチノール当量)	μg	548.7	144.8	598.5	171.0	566.4	190.3
ビタミンD	μg	6.3	4.9	6.1	3.8	6.9	3.9
αトコフェロール	mg	6.8	1.6	7.2	3.2	7.0	1.8
βトコフェロール	mg	0.4	0.1	0.4	0.3	0.4	0.1
γトコフェロール	mg	10.7	2.7	10.1	3.4	9.7	3.2
δトコフェロール	mg	2.6	0.7	2.4	0.9	2.2	0.7
トコフェロール当量	mg	8.0	1.7	8.4	3.4	8.1	2.0
ビタミンK	μg	219.7	99.5	214.0	96.5	180.5	83.9
ビタミンB1	mg	1.1	0.2	1.1	0.2	1.0	0.2
ビタミンB2	mg	1.4	0.2	1.4	0.3	1.4	0.2
ナイアシン	mg	14.4	2.5	14.8	3.5	15.0	2.7
ビタミンB6	mg	1.2	0.2	1.2	0.2	1.2	0.2
ビタミンB12	μg	5.3	2.8	5.7	3.6	5.7	2.7
葉酸	μg	292.7	79.3	329.9	108.8	288.0	51.0
パントテン酸	mg	6.8	1.0	7.0	0.9	6.8	0.9
ビタミンC	mg	101.3	48.1	108.8	42.7	91.2	29.0
飽和脂肪酸	g	21.7	4.0	22.6	4.0	23.1	4.6
一価不飽和脂肪酸	g	23.5	4.2	24.0	4.7	25.3	4.7
多価不飽和脂肪酸	g	12.8	2.1	12.9	2.9	13.3	3.0
コレステロール	mg	357.8	114.4	391.5	120.9	392.7	118.6
水溶性食物繊維	g	3.2	0.9	3.5	0.8	3.3	0.7
不溶性食物繊維	g	10.1	2.0	10.6	2.8	9.6	1.6
総食物繊維	g	13.9	2.8	14.8	3.4	13.6	2.1
食塩相当量	g	9.9	1.9	9.8	1.7	10.3	1.7
アルコール	g	0.5	0.4	0.5	0.6	0.6	0.8
総脂肪酸	g	58.4	8.7	60.0	9.6	61.6	9.8
n-3系脂肪酸	g	2.1	0.7	2.0	0.9	2.3	1.0
n-6系脂肪酸	g	10.9	2.1	11.0	2.7	10.9	2.3

<表 222> 外食頻度とエネルギー・栄養素摂取量、3日間平均（中2男子、131人）

変数	単位	全く～ほとんどなし(44人)		1～3日/月(63人)		1日/週以上(24人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	2775.9	524.1	2706.7	540.0	2639.6	715.0
水	g	1988.4	367.8	1950.1	382.8	1894.5	355.8
たんぱく質	g	94.6	12.7	91.9	11.3	93.9	10.0
脂質	g	83.1	16.5	86.7	14.5	83.2	10.8
炭水化物	g	372.9	42.9	365.8	36.2	370.6	28.7
灰分	g	20.9	3.3	20.2	3.3	19.5	3.0
ナトリウム	mg	4607.6	984.7	4417.8	1045.4	4262.8	837.1
カリウム	mg	3006.0	528.1	2958.6	534.0	2825.6	531.0
カルシウム	mg	724.5	190.9	732.8	157.6	703.2	203.2
マグネシウム	mg	292.3	50.3	285.1	44.9	281.0	48.9
リン	mg	1404.6	195.4	1369.4	173.5	1371.8	177.4
鉄	mg	9.2	1.8	8.5	1.5	8.3	1.5
亜鉛	mg	11.5	1.5	11.0	1.3	11.7	1.6
銅	mg	1.4	0.2	1.4	0.2	1.4	0.2
マンガン	mg	3.9	1.0	3.4	0.6	3.6	0.7
レチノール	μg	239.3	83.0	254.0	86.9	261.4	116.8
αカロテン	μg	761.8	463.2	727.8	400.4	640.1	416.0
βカロテン	μg	3550.9	1929.3	3279.3	1537.9	2925.8	1559.7
クリプトキサンチン	μg	440.6	647.5	474.5	733.4	273.2	298.6
βカロテン当量	μg	4204.1	2256.9	3905.5	1768.4	3422.7	1793.4
ビタミンA(レチノール当量)	μg	601.0	216.9	585.0	173.9	549.6	191.1
ビタミンD	μg	9.5	6.5	8.9	5.8	8.5	5.6
αトコフェロール	mg	8.2	2.2	8.2	2.3	7.2	2.0
βトコフェロール	mg	0.4	0.1	0.5	0.1	0.4	0.1
γトコフェロール	mg	12.3	3.7	12.6	3.6	10.2	3.5
δトコフェロール	mg	2.8	0.8	3.0	1.0	2.5	1.1
トコフェロール当量	mg	9.6	2.4	9.6	2.5	8.4	2.1
ビタミンK	μg	239.2	102.1	216.3	85.2	189.8	98.5
ビタミンB1	mg	1.3	0.3	1.3	0.3	1.3	0.4
ビタミンB2	mg	1.6	0.4	1.6	0.3	1.6	0.3
ナイアシン	mg	19.6	4.0	19.8	5.1	19.0	4.4
ビタミンB6	mg	1.5	0.3	1.5	0.3	1.4	0.3
ビタミンB12	μg	7.4	3.2	7.0	3.9	6.8	2.6
葉酸	μg	352.7	101.0	324.3	84.0	297.2	102.2
パントテン酸	mg	8.2	1.3	8.2	1.3	7.8	1.0
ビタミンC	mg	120.4	75.0	108.0	55.0	91.4	44.8
飽和脂肪酸	g	25.3	6.6	27.6	4.6	27.4	4.7
一価不飽和脂肪酸	g	29.6	8.0	30.4	6.4	29.9	5.0
多価不飽和脂肪酸	g	16.3	3.4	16.3	4.1	14.9	3.5
コレステロール	mg	432.7	142.6	393.5	117.1	415.6	137.9
水溶性食物繊維	g	3.6	1.1	3.6	1.0	3.1	0.8
不溶性食物繊維	g	11.8	2.8	11.1	2.4	10.1	2.3
総食物繊維	g	16.2	4.0	15.4	3.2	13.8	3.1
食塩相当量	g	11.6	2.5	11.2	2.7	10.8	2.1
アルコール	g	0.6	0.6	0.7	0.7	0.6	0.5
総脂肪酸	g	71.4	15.5	74.6	13.4	72.5	10.9
n-3系脂肪酸	g	2.6	0.9	2.6	1.0	2.4	1.0
n-6系脂肪酸	g	13.7	3.3	13.8	3.6	12.6	3.4

<表 223> 外食頻度とエネルギー・栄養素摂取量、3日間平均（中2女子、147人）

変数	単位	全く～ほとんどなし(61人)		1～3日/月(66人)		1日/週以上(20人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	2157.8	371.9	2156.3	429.1	2297.0	489.8
水	g	1813.9	343.9	1833.8	310.7	1688.5	306.4
たんぱく質	g	87.8	8.9	87.0	10.4	87.9	12.4
脂質	g	77.5	12.6	78.9	11.1	81.6	9.7
炭水化物	g	323.9	32.1	321.7	29.0	312.5	20.2
灰分	g	20.3	3.7	19.6	2.8	18.5	3.1
ナトリウム	mg	4416.9	940.4	4150.3	813.4	3922.4	976.1
カリウム	mg	2976.7	684.9	2969.8	427.1	2760.4	423.7
カルシウム	mg	714.9	165.3	729.8	152.5	686.7	143.3
マグネシウム	mg	324.5	320.0	289.3	72.6	269.5	41.1
リン	mg	1310.2	139.6	1325.0	146.3	1314.7	155.8
鉄	mg	8.8	1.9	8.5	1.3	8.2	1.2
亜鉛	mg	10.5	1.3	10.3	1.5	10.9	2.2
銅	mg	1.4	0.2	1.3	0.1	1.3	0.2
マンガン	mg	3.6	2.0	3.3	0.8	2.9	0.6
レチノール	μg	325.7	439.5	252.8	68.0	252.9	74.8
αカロテン	μg	825.4	566.5	805.1	485.3	695.5	305.0
βカロテン	μg	4168.9	2139.7	4010.1	2020.6	2976.2	1186.4
クリプトキサンチン	μg	669.6	1239.2	836.7	1134.4	349.9	451.2
βカロテン当量	μg	4941.0	2457.3	4865.5	2253.6	3530.9	1414.0
ビタミンA(レチノール当量)	μg	741.0	457.8	664.1	194.4	553.1	142.2
ビタミンD	μg	8.2	5.8	8.2	5.6	10.7	8.0
αトコフェロール	mg	8.1	2.3	8.2	1.8	7.6	1.9
βトコフェロール	mg	0.5	0.2	0.4	0.1	0.4	0.1
γトコフェロール	mg	12.0	4.1	11.6	3.6	11.0	4.2
δトコフェロール	mg	2.9	1.1	2.6	0.9	2.3	1.0
トコフェロール当量	mg	9.5	2.5	9.5	2.0	8.9	2.2
ビタミンK	μg	263.5	106.2	231.7	99.0	191.1	56.0
ビタミンB1	mg	1.3	0.3	1.2	0.2	1.2	0.2
ビタミンB2	mg	1.5	0.3	1.6	0.2	1.5	0.3
ナイアシン	mg	18.6	4.0	18.7	4.2	18.3	4.4
ビタミンB6	mg	1.5	0.3	1.4	0.3	1.4	0.3
ビタミンB12	μg	7.3	5.5	6.8	3.5	9.3	8.1
葉酸	μg	375.4	111.7	354.7	87.5	307.2	73.3
パントテン酸	mg	7.8	1.1	7.9	1.1	7.6	1.0
ビタミンC	mg	119.8	55.8	122.1	52.4	103.5	49.9
飽和脂肪酸	g	24.4	5.0	25.1	4.2	26.1	4.0
一価不飽和脂肪酸	g	27.3	5.5	27.5	5.0	29.3	6.1
多価不飽和脂肪酸	g	15.1	3.8	14.6	3.2	14.4	3.2
コレステロール	mg	414.0	141.0	433.0	134.1	417.9	109.0
水溶性食物繊維	g	3.8	1.0	3.8	0.9	3.3	0.7
不溶性食物繊維	g	11.7	2.7	11.2	2.2	10.5	2.1
総食物繊維	g	16.5	5.3	15.7	3.1	14.4	2.8
食塩相当量	g	11.2	2.4	10.5	2.1	9.9	2.5
アルコール	g	0.5	0.5	0.5	0.5	0.7	1.0
総脂肪酸	g	67.1	11.3	67.7	10.1	69.7	9.6
n-3系脂肪酸	g	2.2	0.7	2.4	1.0	2.6	1.1
n-6系脂肪酸	g	12.9	3.5	12.3	2.8	11.6	3.1

&lt;表 224&gt; 外食頻度と食品摂取量、3日間平均 (小5男子、143人)

変数	単位	全く～ほとんど なし(43人)		1～3日/月(64人)		1日/週以上(36人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
白飯	g	381.9	103.8	349.2	112.4	361.6	100.3
その他米飯、粒状の穀類	g	10.2	23.3	10.3	26.9	8.9	33.3
めん類	g	73.3	56.1	74.8	55.8	52.5	51.6
パン類	g	45.8	30.9	56.6	36.9	59.2	48.6
その他の穀類加工品	g	15.2	20.1	17.3	18.3	23.9	27.7
いも類	g	66.1	42.1	54.4	36.4	49.2	38.6
砂糖及び甘味類	g	11.9	9.7	12.0	8.3	14.4	9.7
豆類	g	51.2	37.4	69.6	41.0	71.4	42.7
種実類	g	1.6	1.7	1.5	1.7	1.9	2.8
緑黄色野菜類	g	65.3	32.4	73.5	40.4	81.6	41.8
漬物類	g	2.4	4.3	2.8	4.8	1.5	3.3
その他の野菜類	g	149.4	59.8	185.6	69.8	170.7	64.7
果実類	g	77.6	83.9	85.3	87.0	84.5	78.7
果物(野菜)ジュース類	g	16.7	39.0	21.9	49.3	28.0	48.5
きのこ類	g	18.7	12.6	16.0	13.3	16.4	17.8
藻類	g	7.8	10.3	12.5	15.2	9.8	11.5
魚介類	g	52.6	40.9	50.1	34.3	46.1	37.0
肉類	g	102.8	32.8	121.1	40.6	105.2	48.6
卵類	g	60.1	31.8	42.5	24.7	42.0	25.5
乳類	g	261.5	115.0	259.5	137.9	294.6	120.1
動物性脂肪	g	1.5	2.0	2.3	2.8	2.1	2.4
植物性脂肪	g	14.7	8.9	14.4	8.4	13.8	6.1
菓子類	g	49.9	46.4	46.5	39.8	50.7	40.6
アルコール類(調味料由来)	g	4.3	4.2	5.1	6.4	4.7	4.2
お茶類	g	201.3	221.5	243.4	262.9	246.5	206.3
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	35.6	55.7	20.2	37.0	34.6	58.6
調味料類	g	97.4	65.5	101.2	63.2	106.6	71.5
加工食品類	g	24.6	33.3	25.1	42.5	25.3	38.5

&lt;表 225&gt; 外食頻度と食品摂取量、3日間平均 (小5女子、176人)

変数	単位	全く～ほとんど なし(47人)		1～3日/月(105人)		1日/週以上(24人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
白飯	g	365.4	100.8	313.2	104.3	312.7	119.4
その他米飯、粒状の穀類	g	9.6	16.4	7.2	17.7	10.9	25.6
めん類	g	59.7	52.3	71.3	54.6	65.7	70.1
パン類	g	42.4	33.6	58.0	41.8	53.5	43.3
その他の穀類加工品	g	10.9	16.0	14.5	15.6	11.2	10.4
いも類	g	53.1	35.2	56.7	36.8	58.9	30.2
砂糖及び甘味類	g	9.5	6.3	11.6	7.8	12.3	7.6
豆類	g	51.4	31.7	55.2	36.0	46.9	33.5
種実類	g	2.1	2.5	1.9	3.9	1.4	1.7
緑黄色野菜類	g	79.3	42.9	76.7	37.5	72.5	33.2
漬物類	g	4.2	7.8	4.2	7.6	3.1	4.5
その他の野菜類	g	151.1	66.0	166.7	64.5	157.4	59.7
果実類	g	67.5	74.4	83.0	71.5	52.9	48.1
果物(野菜)ジュース類	g	28.9	52.1	30.1	63.6	27.7	44.5
きのこ類	g	13.0	9.5	14.0	13.6	18.0	14.9
藻類	g	10.9	12.7	10.1	12.4	10.1	11.0
魚介類	g	48.6	38.3	48.0	33.3	52.9	31.7
肉類	g	98.2	42.4	97.8	40.7	93.9	35.2
卵類	g	43.1	24.5	49.5	24.8	50.4	23.3
乳類	g	246.7	79.9	249.1	135.1	252.4	135.4
動物性脂肪	g	1.4	1.7	2.9	3.1	1.7	2.4
植物性脂肪	g	13.4	7.0	13.3	7.3	13.5	8.9
菓子類	g	47.7	36.1	48.1	39.3	48.2	28.6
アルコール類(調味料由来)	g	3.9	3.4	4.1	4.9	5.2	7.3
お茶類	g	192.1	184.2	237.4	177.8	329.3	324.9
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	34.0	70.1	33.0	59.2	37.2	69.1
調味料類	g	100.6	94.0	108.0	70.8	100.6	66.0
加工食品類	g	19.0	26.8	13.8	20.8	15.7	24.6



&lt;表 226&gt; 外食頻度と食品摂取量、3日間平均（中2男子、131人）

変数	単位	全く～ほとんどなし(44人)		1～3日/月(63人)		1日/週以上(24人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
白飯	g	502.6	159.7	480.9	133.2	558.6	151.0
その他米飯、粒状の穀類	g	32.1	56.0	13.4	32.9	2.8	7.1
めん類	g	58.0	53.7	74.7	70.9	88.8	85.3
パン類	g	50.4	42.3	56.2	46.3	41.5	36.6
その他の穀類加工品	g	19.9	19.6	19.5	29.8	13.2	10.2
いも類	g	64.7	37.5	62.1	38.4	50.9	36.4
砂糖及び甘味類	g	12.3	8.9	12.2	8.5	10.7	9.5
豆類	g	59.9	31.6	57.8	41.3	52.4	48.0
種実類	g	1.9	1.8	2.0	2.2	2.2	2.3
緑黄色野菜類	g	77.6	57.2	65.8	34.8	58.6	34.2
漬物類	g	3.1	5.8	2.1	4.1	3.8	6.6
その他の野菜類	g	196.3	66.0	189.0	84.3	170.7	69.1
果実類	g	64.1	73.8	68.7	68.5	51.2	59.8
果物(野菜)ジュース類	g	23.7	59.1	27.8	67.8	22.9	74.8
きのこ類	g	17.3	13.9	16.9	16.2	12.6	9.3
藻類	g	10.1	9.6	8.9	9.2	8.1	7.6
魚介類	g	66.4	37.9	59.6	44.9	68.8	44.8
肉類	g	131.7	60.0	133.0	53.8	141.9	54.6
卵類	g	47.4	25.8	41.1	21.8	46.0	33.7
乳類	g	246.2	139.2	281.6	131.6	288.4	150.0
動物性脂肪	g	2.0	2.1	2.8	3.5	3.2	4.9
植物性脂肪	g	18.7	11.2	17.1	10.0	13.0	9.1
菓子類	g	46.9	44.0	58.5	54.2	42.1	50.9
アルコール類(調味料由来)	g	5.0	5.0	6.2	5.8	5.2	4.4
お茶類	g	301.2	266.9	241.7	243.2	248.0	280.0
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	36.8	67.8	46.3	75.4	77.8	132.2
調味料類	g	153.3	98.2	162.0	106.3	119.6	57.4
加工食品類	g	22.8	36.5	14.8	26.3	19.1	32.5

&lt;表 227&gt; 外食頻度と食品摂取量、3日間平均（中2女子、147人）

変数	単位	全く～ほとんどなし(61人)		1～3日/月(66人)		1日/週以上(20人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
白飯	g	421.8	126.1	380.7	113.0	396.1	101.1
その他米飯、粒状の穀類	g	13.6	25.1	14.1	34.5	15.6	36.6
めん類	g	67.7	73.8	62.0	63.2	57.9	65.0
パン類	g	50.4	48.7	53.3	36.3	45.3	27.7
その他の穀類加工品	g	20.2	23.3	18.2	20.9	16.6	21.1
いも類	g	63.3	52.7	60.2	39.3	60.2	31.2
砂糖及び甘味類	g	11.4	6.7	11.2	7.3	13.0	10.8
豆類	g	67.2	46.5	56.7	43.1	50.6	35.2
種実類	g	2.9	3.8	2.0	1.9	2.2	1.7
緑黄色野菜類	g	94.6	48.5	88.4	50.7	67.7	44.2
漬物類	g	2.4	5.5	1.8	4.5	3.8	10.1
その他の野菜類	g	209.6	76.8	200.7	72.7	183.0	64.7
果実類	g	76.2	100.9	85.1	85.5	55.2	63.9
果物(野菜)ジュース類	g	21.3	59.6	32.9	69.6	28.5	47.7
きのこ類	g	17.1	15.0	20.5	20.1	12.6	12.6
藻類	g	23.1	100.8	10.0	19.1	7.5	8.4
魚介類	g	59.3	35.0	61.5	45.1	71.9	61.8
肉類	g	123.0	53.2	114.3	47.4	128.7	52.0
卵類	g	47.9	35.1	49.5	28.5	45.8	25.5
乳類	g	236.1	92.0	263.6	107.0	262.9	136.3
動物性脂肪	g	2.9	3.7	3.0	3.6	2.4	2.4
植物性脂肪	g	16.0	10.5	16.5	8.4	13.9	7.8
菓子類	g	27.6	35.8	50.9	40.2	52.0	37.1
アルコール類(調味料由来)	g	4.4	4.5	4.4	4.2	6.0	8.4
お茶類	g	181.0	227.5	243.9	468.8	220.2	261.5
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	31.4	82.2	24.2	53.0	16.9	53.3
調味料類	g	142.6	80.2	133.5	77.7	137.2	89.9
加工食品類	g	11.9	21.6	12.9	25.7	12.0	18.1

## vi) 中食頻度とエネルギー・栄養素・食品摂取状況

食習慣に関する質問票の中に夕食における中食頻度を尋ねる質問があり、その質問への回答内容（表 228）と肥満度（表 229）、エネルギー・栄養素摂取量（表 230～233）、食品摂取量（表 234～237）との関連を検討した。栄養素・食品摂取量は、解析対象者がいずれも EER②に相当するエネルギーを摂取していると仮定し、過少・過大申告の影響を取り除いた値を使用した。質問は「あなたは夕食として、どのぐらい調理済み食品や加工食品（持ち帰りのお弁当、ファーストフード、ピザの宅配、インスタントラーメン、レトルトのカレー、冷凍のスパゲティなど）が中心の食事を食べますか。1つ選んで○をつけてください。」である。

## 【結果の概要】

夕食における調理済み食品・加工食品などの利用を全くしないと答えたのは小学校 5 年生で 39.7%、中学校 2 年生で 32.0%であり、60～70%の児童生徒は月に 1 回以上、何らかの形で利用しているとの回答であった。中食頻度と肥満度の間には明らかな関連は認められなかった。また、中食頻度と栄養素・食品摂取量の関連も、特に認められなかった。

＜表 228＞中食頻度の質問への回答状況

学年	選択肢内容	全体		男子		女子	
		選択人数	(%)	選択人数	(%)	選択人数	(%)
小5	まったく～ほとんど食べない	127	39.7	55	38.2	72	40.91
	1か月に1～3日	117	36.6	48	33.3	69	39.2
	1週間に1日	49	15.3	26	18.1	23	13.07
	1週間に2～3日	18	5.6	8	5.6	10	5.68
	1週間に4～5日	5	1.6	4	2.8	1	0.57
	ほとんど毎日食べる	4	1.3	3	2.1	1	0.57
中2	まったく～ほとんど食べない	89	32.0	38	29.0	51	34.69
	1か月に1～3日	108	38.9	48	36.6	60	40.82
	1週間に1日	51	18.4	29	22.1	22	14.97
	1週間に2～3日	23	8.3	11	8.4	12	8.16
	1週間に4～5日	4	1.4	3	2.3	1	0.68
	ほとんど毎日食べる	3	1.1	2	1.5	1	0.68

※中学2年生男子は3名未回答の者あり。

＜表 229＞中食頻度と肥満度 (%)

学年	選択肢内容	肥満度(%)					
		全体		男子		女子	
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
小5	まったく～ほとんど食べない	1.2	14.6	-0.1	14.2	2.2	14.9
	1か月に1～3日	1.2	15.4	4.2	18.2	-0.8	12.8
	1週間に1日以上	2.0	15.4	0.3	16.1	4.0	14.4
中2	まったく～ほとんど食べない	0.4	14.9	5.7	16.6	-3.6	12.2
	1か月に1～3日	1.2	17.1	3.2	19.1	-0.4	15.3
	1週間に1日以上	2.2	16.6	4.3	18.1	-0.5	14.4

※中学2年生男子は3名未回答の者あり。

<表 230> 中食頻度とエネルギー・栄養素摂取量、3日間平均（小5男子、144人）

変数	単位	全く～ほとんどなし(55人)		1～3日/月(48人)		1日/週以上(41人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	2189.2	403.8	2202.2	332.1	2125.4	309.8
水	g	1762.8	340.9	1823.7	325.7	1791.5	337.6
たんぱく質	g	81.0	9.0	84.9	9.7	82.8	9.3
脂質	g	74.4	10.1	76.8	11.0	72.8	10.7
炭水化物	g	312.5	24.7	303.7	24.2	311.9	23.6
灰分	g	18.6	2.5	19.2	2.7	19.1	2.8
ナトリウム	mg	4078.9	794.3	4286.4	968.6	4104.5	776.1
カリウム	mg	2723.5	399.4	2697.1	381.9	2807.3	518.3
カルシウム	mg	678.9	152.6	710.4	183.2	734.3	162.9
マグネシウム	mg	258.7	36.1	260.8	41.2	272.9	57.8
リン	mg	1230.4	137.3	1263.7	137.2	1291.1	158.3
鉄	mg	8.1	1.3	8.2	1.4	8.2	1.4
亜鉛	mg	10.1	1.4	9.9	1.5	9.9	1.3
銅	mg	1.3	0.2	1.2	0.2	1.3	0.2
マンガン	mg	3.0	0.6	2.9	0.6	3.0	0.7
レチノール	μg	239.9	75.7	244.6	87.0	238.2	64.7
αカロテン	μg	775.2	386.3	707.8	345.5	767.1	451.0
βカロテン	μg	3386.8	1454.5	3236.5	1670.3	3590.6	1844.6
クリプトキサンチン	μg	576.8	899.6	535.6	884.3	660.2	966.0
βカロテン当量	μg	4093.9	1707.8	3900.4	1849.6	4314.1	2150.9
ビタミンA(レチノール当量)	μg	588.2	138.5	574.4	168.3	604.5	182.8
ビタミンD	μg	5.8	4.1	5.4	3.3	6.6	4.0
αトコフェロール	mg	7.2	1.7	7.4	1.7	7.3	1.8
βトコフェロール	mg	0.4	0.1	0.4	0.1	0.4	0.1
γトコフェロール	mg	11.4	4.1	10.7	2.8	10.8	3.6
δトコフェロール	mg	2.7	1.1	2.7	0.8	2.7	0.9
トコフェロール当量	mg	8.6	2.0	8.7	1.9	8.6	2.1
ビタミンK	μg	216.2	100.1	203.5	99.4	226.6	98.8
ビタミンB1	mg	1.2	0.2	1.3	0.3	1.2	0.2
ビタミンB2	mg	1.4	0.3	1.5	0.3	1.5	0.2
ナイアシン	mg	16.4	3.6	16.2	4.2	15.7	2.8
ビタミンB6	mg	1.3	0.2	1.3	0.2	1.3	0.3
ビタミンB12	μg	5.5	3.0	5.2	2.8	6.2	4.6
葉酸	μg	312.9	72.9	307.6	71.2	329.4	93.2
パントテン酸	mg	7.4	0.9	7.3	1.0	7.5	0.9
ビタミンC	mg	111.5	50.6	104.4	46.7	104.5	44.1
飽和脂肪酸	g	23.6	4.2	24.9	6.1	23.5	4.6
一価不飽和脂肪酸	g	25.9	4.7	25.9	4.8	25.0	5.1
多価不飽和脂肪酸	g	14.3	3.2	14.0	2.5	13.8	2.7
コレステロール	mg	396.5	124.2	402.7	126.5	383.3	133.6
水溶性食物繊維	g	3.4	0.9	3.4	0.7	3.6	1.0
不溶性食物繊維	g	10.9	2.1	10.3	1.9	11.2	2.7
総食物繊維	g	15.1	3.0	14.3	2.6	15.4	3.7
食塩相当量	g	10.3	2.0	10.8	2.5	10.4	2.0
アルコール	g	0.6	0.7	0.4	0.5	0.5	0.6
総脂肪酸	g	63.6	10.0	65.5	11.2	63.3	10.8
n-3系脂肪酸	g	2.1	0.7	2.0	0.7	2.1	0.6
n-6系脂肪酸	g	12.1	2.9	12.2	2.2	12.1	2.9

<表 231> 中食頻度とエネルギー・栄養素摂取量、3日間平均（小5女子、176人）

変数	単位	全く～ほとんどなし(72人)		1～3日/月(69人)		1日/週以上(35人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	1977.5	288.7	1956.3	336.6	2052.9	320.2
水	g	1666.1	294.1	1688.8	261.5	1695.9	332.8
たんぱく質	g	76.4	7.9	77.7	8.8	76.3	9.5
脂質	g	70.3	9.3	68.0	10.1	71.5	11.2
炭水化物	g	285.9	22.6	292.5	27.1	283.2	27.7
灰分	g	17.7	2.1	18.2	2.0	17.5	2.2
ナトリウム	mg	3912.3	692.1	3979.8	668.2	3827.1	748.6
カリウム	mg	2561.1	366.0	2645.4	387.2	2585.1	464.9
カルシウム	mg	636.9	116.1	693.8	168.0	666.8	125.0
マグネシウム	mg	246.5	33.8	259.3	46.8	242.9	36.7
リン	mg	1146.0	118.6	1204.7	158.5	1148.7	136.9
鉄	mg	7.7	1.3	7.9	1.6	7.6	1.2
亜鉛	mg	9.2	1.3	9.4	1.3	9.1	1.8
銅	mg	1.2	0.2	1.2	0.2	1.1	0.2
マンガン	mg	2.8	0.8	3.2	3.1	3.2	2.8
レチノール	μg	230.9	80.4	237.4	72.0	254.5	135.3
αカロテン	μg	710.1	383.3	796.2	407.7	645.8	399.9
βカロテン	μg	3091.3	1363.6	3670.3	1654.1	3102.1	1687.5
クリプトキサンチン	μg	555.2	796.2	803.6	938.1	580.6	875.1
βカロテン当量	μg	3742.3	1591.9	4575.5	1912.6	3738.6	1928.0
ビタミンA(レチノール当量)	μg	545.7	148.0	622.3	155.2	571.4	211.4
ビタミンD	μg	6.6	4.8	6.0	3.4	5.8	4.1
αトコフェロール	mg	6.8	1.5	7.4	3.7	7.1	1.8
βトコフェロール	mg	0.4	0.1	0.4	0.3	0.4	0.1
γトコフェロール	mg	10.2	3.0	10.4	3.2	9.8	3.6
δトコフェロール	mg	2.4	0.8	2.5	1.0	2.3	0.8
トコフェロール当量	mg	7.9	1.7	8.6	3.9	8.2	2.0
ビタミンK	μg	209.7	89.1	219.4	102.0	196.8	98.3
ビタミンB1	mg	1.1	0.2	1.1	0.2	1.1	0.2
ビタミンB2	mg	1.4	0.2	1.4	0.3	1.4	0.3
ナイアシン	mg	15.0	2.8	14.7	3.4	14.4	3.1
ビタミンB6	mg	1.2	0.2	1.2	0.2	1.2	0.2
ビタミンB12	μg	5.5	3.3	5.6	3.0	5.6	3.8
葉酸	μg	297.6	73.9	325.5	106.2	326.3	115.8
パントテン酸	mg	6.9	0.8	7.0	1.0	6.8	0.9
ビタミンC	mg	102.0	41.3	107.8	46.9	102.6	38.5
飽和脂肪酸	g	22.3	3.7	22.1	4.4	23.3	4.3
一価不飽和脂肪酸	g	24.7	4.9	23.1	4.1	24.5	4.5
多価不飽和脂肪酸	g	12.9	2.5	12.9	2.8	13.0	3.0
コレステロール	mg	367.7	115.0	396.3	117.9	386.5	129.7
水溶性食物繊維	g	3.4	0.8	3.4	0.8	3.4	0.9
不溶性食物繊維	g	10.3	2.0	10.6	3.1	9.8	2.0
総食物繊維	g	14.4	2.6	14.7	3.6	13.9	2.9
食塩相当量	g	9.9	1.7	10.1	1.7	9.7	1.9
アルコール	g	0.5	0.6	0.4	0.5	0.5	0.6
総脂肪酸	g	60.4	9.5	58.5	9.3	61.1	9.6
n-3系脂肪酸	g	2.2	0.9	2.0	0.8	2.0	0.8
n-6系脂肪酸	g	10.9	2.4	11.0	2.6	11.0	2.6

<表 232> 中食頻度とエネルギー・栄養素摂取量、3日間平均（中2男子、131人）

変数	単位	全く～ほとんどなし(38人)		1～3日/月(48人)		1日/週以上(45人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	2851.0	602.7	2662.0	520.2	2664.3	580.8
水	g	1940.1	347.6	2005.2	417.5	1907.6	339.0
たんぱく質	g	96.0	11.1	91.6	11.4	92.4	12.0
脂質	g	86.9	17.6	84.1	13.6	83.9	13.1
炭水化物	g	362.4	43.8	371.1	36.7	372.6	31.4
灰分	g	20.5	3.4	20.1	3.3	20.3	3.2
ナトリウム	mg	4429.5	1062.4	4395.1	956.6	4535.1	980.7
カリウム	mg	3021.6	605.2	2980.7	536.2	2857.3	451.7
カルシウム	mg	735.7	189.7	709.2	171.8	731.6	174.1
マグネシウム	mg	296.6	58.6	286.3	43.3	279.0	39.8
リン	mg	1422.7	195.2	1371.4	171.6	1358.1	177.1
鉄	mg	9.2	2.0	8.4	1.4	8.5	1.4
亜鉛	mg	11.7	1.0	11.1	1.4	11.2	1.6
銅	mg	1.4	0.2	1.4	0.1	1.4	0.2
マンガン	mg	3.8	0.9	3.6	0.7	3.6	0.7
レチノール	μg	266.1	106.6	245.0	94.7	243.0	72.5
αカロテン	μg	828.1	484.1	707.4	403.7	651.4	380.9
βカロテン	μg	3681.8	2120.7	3252.7	1458.3	3044.8	1460.6
クリプトキサンチン	μg	577.3	978.5	421.3	492.9	303.9	361.8
βカロテン当量	μg	4425.0	2514.3	3845.5	1637.5	3565.4	1657.3
ビタミンA(レチノール当量)	μg	642.3	246.2	574.7	159.8	544.3	160.4
ビタミンD	μg	10.6	7.4	8.0	4.9	8.8	5.6
αトコフェロール	mg	8.5	2.3	7.7	2.1	7.9	2.3
βトコフェロール	mg	0.5	0.1	0.4	0.1	0.5	0.2
γトコフェロール	mg	12.5	4.0	11.7	3.3	12.0	3.8
δトコフェロール	mg	3.0	0.9	2.7	0.8	2.9	1.0
トコフェロール当量	mg	10.0	2.5	9.0	2.3	9.3	2.5
ビタミンK	μg	220.9	105.5	227.1	96.8	209.0	82.6
ビタミンB1	mg	1.3	0.2	1.3	0.3	1.3	0.4
ビタミンB2	mg	1.6	0.3	1.5	0.3	1.6	0.3
ナイアシン	mg	20.3	4.4	20.1	5.0	18.4	4.2
ビタミンB6	mg	1.5	0.3	1.5	0.3	1.4	0.3
ビタミンB12	μg	7.2	2.9	6.8	3.1	7.3	4.2
葉酸	μg	345.8	110.7	334.9	94.3	308.2	77.3
パントテン酸	mg	8.3	1.2	8.2	1.2	8.0	1.2
ビタミンC	mg	118.5	54.3	120.5	79.8	89.0	34.5
飽和脂肪酸	g	26.9	6.7	26.8	5.0	26.6	4.8
一価不飽和脂肪酸	g	31.1	8.4	30.0	6.1	29.2	5.8
多価不飽和脂肪酸	g	16.9	3.5	16.0	3.6	15.5	4.2
コレステロール	mg	446.6	143.6	380.0	106.3	413.2	136.1
水溶性食物繊維	g	3.6	1.1	3.5	0.9	3.4	0.9
不溶性食物繊維	g	11.5	3.0	11.2	2.4	10.9	2.3
総食物繊維	g	15.8	4.3	15.3	3.3	15.0	3.2
食塩相当量	g	11.2	2.7	11.1	2.4	11.5	2.5
アルコール	g	0.6	0.6	0.6	0.5	0.8	0.8
総脂肪酸	g	75.4	16.5	72.8	13.1	71.7	11.7
n-3系脂肪酸	g	2.8	1.0	2.5	0.9	2.4	1.0
n-6系脂肪酸	g	14.2	3.5	13.4	3.3	13.2	3.6

<表 233> 中食頻度とエネルギー・栄養素摂取量、3日間平均（中2女子、147人）

変数	単位	全く～ほとんどなし(51人)		1～3日/月(60人)		1日/週以上(36人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	2177.4	414.1	2148.1	389.7	2220.7	463.3
水	g	1822.6	355.7	1827.7	318.0	1745.3	293.8
たんぱく質	g	88.2	8.4	88.1	9.6	85.2	12.6
脂質	g	78.9	11.3	78.9	12.8	78.1	10.1
炭水化物	g	320.2	29.0	320.2	30.4	325.1	28.9
灰分	g	20.1	3.9	19.7	2.9	19.2	2.9
ナトリウム	mg	4384.0	982.3	4179.1	903.8	4096.4	758.9
カリウム	mg	2968.7	643.4	2936.0	389.5	2923.3	643.6
カルシウム	mg	705.9	171.8	739.8	148.7	697.7	145.1
マグネシウム	mg	327.8	349.9	284.2	42.1	291.9	92.3
リン	mg	1312.1	128.8	1337.1	146.3	1292.1	159.4
鉄	mg	8.8	2.0	8.5	1.2	8.5	1.4
亜鉛	mg	10.6	1.5	10.3	1.2	10.6	2.0
銅	mg	1.3	0.2	1.3	0.2	1.4	0.2
マンガン	mg	3.6	2.2	3.2	0.7	3.2	0.7
レチノール	μg	285.7	326.8	312.9	332.6	229.7	69.4
αカロテン	μg	896.5	577.7	718.3	488.7	793.8	375.5
βカロテン	μg	4168.1	2132.5	3777.5	2089.4	3868.6	1686.5
クリプトキサンチン	μg	686.3	786.8	563.9	916.9	950.9	1685.7
βカロテン当量	μg	4995.7	2388.2	4455.3	2317.8	4751.1	2089.6
ビタミンA(レチノール当量)	μg	705.9	362.9	688.6	372.1	632.8	178.2
ビタミンD	μg	6.8	3.7	9.3	6.4	9.7	7.8
αトコフェロール	mg	7.9	2.0	8.1	2.1	8.2	1.9
βトコフェロール	mg	0.4	0.1	0.4	0.2	0.4	0.1
γトコフェロール	mg	11.8	4.3	11.3	3.4	11.9	4.2
δトコフェロール	mg	2.7	1.0	2.6	0.9	2.8	1.1
トコフェロール当量	mg	9.3	2.2	9.5	2.3	9.6	2.1
ビタミンK	μg	235.8	87.0	247.9	107.3	230.1	106.0
ビタミンB1	mg	1.3	0.3	1.2	0.2	1.2	0.2
ビタミンB2	mg	1.5	0.2	1.5	0.3	1.5	0.3
ナイアシン	mg	18.6	4.1	18.7	3.8	18.5	4.7
ビタミンB6	mg	1.5	0.3	1.4	0.2	1.4	0.4
ビタミンB12	μg	6.8	5.5	7.1	3.8	8.5	6.5
葉酸	μg	358.0	92.9	359.7	97.0	350.4	110.8
パントテン酸	mg	7.9	1.1	7.9	1.0	7.7	1.1
ビタミンC	mg	120.2	48.4	112.9	45.5	125.9	70.8
飽和脂肪酸	g	24.9	4.6	25.4	4.7	24.3	4.0
一価不飽和脂肪酸	g	28.0	5.4	27.6	5.9	27.5	4.3
多価不飽和脂肪酸	g	14.8	3.6	14.8	3.7	14.8	3.1
コレステロール	mg	426.4	136.9	434.5	129.3	399.3	136.1
水溶性食物繊維	g	3.7	0.9	3.6	0.9	3.8	0.9
不溶性食物繊維	g	11.6	2.5	11.0	2.3	11.5	2.4
総食物繊維	g	16.4	5.3	15.3	3.3	16.0	3.7
食塩相当量	g	11.1	2.5	10.6	2.3	10.4	1.9
アルコール	g	0.6	0.7	0.5	0.5	0.5	0.6
総脂肪酸	g	67.9	10.3	68.0	11.8	66.9	8.7
n-3系脂肪酸	g	2.2	0.7	2.3	0.8	2.7	1.2
n-6系脂肪酸	g	12.6	3.1	12.5	3.4	12.2	2.7

&lt;表 234&gt; 中食頻度と食品摂取量、3日間平均 (小5男子、144人)

変数	単位	全く～ほとんどなし(55人)		1～3日/月(48人)		1日/週以上(41人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
白飯	g	383.2	95.2	335.4	121.9	363.2	98.5
その他米飯、粒状の穀類	g	11.7	28.6	4.4	7.9	14.0	38.0
めん類	g	55.9	52.5	78.5	50.9	75.8	61.3
パン類	g	47.8	35.2	60.3	42.9	54.6	37.3
その他の穀類加工品	g	18.4	23.6	18.0	21.5	18.6	19.2
いも類	g	60.9	40.8	55.0	41.7	53.3	33.0
砂糖及び甘味類	g	13.7	10.5	11.5	8.3	12.4	8.0
豆類	g	61.5	38.9	62.3	43.1	71.4	41.2
種実類	g	1.6	1.4	1.5	2.6	1.8	2.1
緑黄色野菜類	g	76.5	36.8	68.0	39.9	76.1	41.1
漬物類	g	3.1	4.7	2.2	4.1	1.6	3.9
その他の野菜類	g	174.8	65.3	159.5	57.5	179.9	77.8
果実類	g	86.8	82.4	72.1	81.9	87.9	87.7
果物(野菜)ジュース類	g	17.5	39.9	30.3	58.9	17.7	34.8
きのこ類	g	18.5	15.5	13.3	11.8	18.9	14.8
藻類	g	10.8	12.8	11.3	14.4	8.9	11.8
魚介類	g	44.1	30.7	53.2	38.3	52.7	42.3
肉類	g	114.7	37.0	112.5	46.0	106.4	41.1
卵類	g	45.6	26.8	50.3	30.1	46.9	28.2
乳類	g	252.6	128.0	275.0	138.0	290.6	117.3
動物性脂肪	g	2.2	2.8	2.0	2.4	1.9	2.1
植物性脂肪	g	15.0	8.8	14.3	7.5	13.7	7.5
菓子類	g	49.4	36.0	55.4	51.5	39.1	34.5
アルコール類(調味料由来)	g	5.6	6.1	3.9	4.5	4.6	4.8
お茶類	g	237.7	246.4	249.9	241.4	205.8	219.2
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	30.2	49.4	34.0	58.5	18.9	34.5
調味料類	g	103.0	64.8	84.6	50.1	117.1	79.1
加工食品類	g	20.7	30.7	37.2	52.2	17.4	24.5

&lt;表 235&gt; 中食頻度と食品摂取量、3日間平均 (小5女子、176人)

変数	単位	全く～ほとんどなし(72人)		1～3日/月(69人)		1日/週以上(35人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
白飯	g	329.3	93.3	348.5	117.8	280.2	101.2
その他米飯、粒状の穀類	g	10.4	22.7	8.6	17.7	3.6	6.3
めん類	g	63.3	56.6	64.8	51.2	81.0	64.1
パン類	g	50.0	34.6	50.6	44.9	65.2	40.5
その他の穀類加工品	g	12.6	17.0	13.3	15.1	13.7	10.8
いも類	g	58.0	36.3	54.5	34.3	55.1	36.4
砂糖及び甘味類	g	10.3	8.6	11.2	6.4	12.8	6.9
豆類	g	54.8	33.4	53.8	37.6	48.1	30.6
種実類	g	2.0	3.2	1.9	3.9	1.7	2.0
緑黄色野菜類	g	72.7	39.8	83.8	38.5	71.3	33.2
漬物類	g	4.2	8.0	4.7	7.4	2.5	5.1
その他の野菜類	g	159.8	62.0	162.7	63.6	161.5	71.8
果実類	g	74.2	70.2	80.3	75.7	65.2	58.3
果物(野菜)ジュース類	g	28.3	67.0	25.2	47.2	40.4	58.2
きのこ類	g	16.2	12.5	13.3	13.2	12.3	12.9
藻類	g	10.8	10.8	10.5	14.8	9.1	9.4
魚介類	g	47.6	35.4	51.1	30.1	46.7	40.5
肉類	g	104.5	42.3	91.4	38.0	94.6	39.3
卵類	g	43.4	22.7	52.0	25.3	48.9	25.9
乳類	g	230.4	87.6	272.5	153.5	240.7	108.7
動物性脂肪	g	2.0	2.5	2.8	3.2	2.1	2.2
植物性脂肪	g	13.3	7.8	13.3	6.5	13.6	8.5
菓子類	g	50.3	35.6	42.0	36.5	55.3	39.8
アルコール類(調味料由来)	g	4.6	5.4	3.5	3.8	4.6	5.9
お茶類	g	242.0	214.3	213.1	186.9	278.1	232.6
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	32.0	58.5	23.8	48.1	57.5	89.7
調味料類	g	107.6	77.1	100.6	60.7	108.5	102.3
加工食品類	g	14.9	20.3	14.3	24.9	19.0	24.7

&lt;表 236&gt; 中食頻度と食品摂取量、3日間平均（中2男子、131人）

変数	単位	全く～ほとんどなし(38人)		1～3日/月(48人)		1日/週以上(45人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
白飯	g	486.2	152.1	505.0	120.4	513.3	170.1
その他米飯、粒状の穀類	g	30.3	58.8	18.4	38.4	6.5	14.9
めん類	g	58.6	64.5	63.5	62.8	91.4	75.7
パン類	g	51.5	40.7	51.1	42.3	52.0	47.4
その他の穀類加工品	g	18.4	18.1	17.0	21.8	20.1	30.2
いも類	g	64.8	33.4	58.6	38.5	60.3	40.9
砂糖及び甘味類	g	12.3	9.6	11.8	8.9	11.7	8.1
豆類	g	72.2	45.2	52.4	30.0	50.6	40.8
種実類	g	1.9	1.7	2.1	2.5	1.9	1.9
緑黄色野菜類	g	77.9	60.7	68.1	33.4	60.9	35.1
漬物類	g	1.9	3.3	3.3	6.4	2.8	5.3
その他の野菜類	g	190.0	58.5	193.6	81.0	180.6	83.8
果実類	g	69.4	81.6	65.6	65.6	57.6	60.5
果物(野菜)ジュース類	g	25.2	70.5	33.6	75.7	17.0	48.8
きのこ類	g	19.8	17.4	15.9	14.5	13.5	10.8
藻類	g	10.2	10.3	8.3	8.5	9.3	8.5
魚介類	g	69.1	51.4	63.7	40.3	58.7	36.6
肉類	g	136.0	49.3	137.2	57.7	129.4	59.6
卵類	g	50.6	29.1	37.6	20.7	45.6	26.1
乳類	g	263.4	148.4	266.9	138.3	281.6	130.0
動物性脂肪	g	1.7	1.9	3.2	4.1	2.7	3.5
植物性脂肪	g	18.6	12.5	16.5	9.7	15.9	9.0
菓子類	g	42.7	32.4	55.1	49.1	55.3	63.0
アルコール類(調味料由来)	g	5.0	5.1	5.2	4.5	6.6	6.2
お茶類	g	263.5	227.1	304.6	307.3	217.7	218.8
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	42.8	94.0	43.2	66.3	60.1	99.6
調味料類	g	133.1	76.9	169.7	120.8	147.1	81.0
加工食品類	g	16.3	25.1	15.0	34.5	23.4	32.0

&lt;表 237&gt; 中食摂取頻度と食品摂取量、3日間平均（中2女子、147人）

変数	単位	全く～ほとんどなし(51人)		1～3日/月(60人)		1日/週以上(36人)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
白飯	g	389.0	113.5	409.2	121.0	399.6	121.0
その他米飯、粒状の穀類	g	13.4	29.9	8.9	19.9	23.8	43.8
めん類	g	80.6	82.7	52.4	56.8	58.9	56.9
パン類	g	52.1	48.6	50.8	37.6	49.9	34.6
その他の穀類加工品	g	19.0	21.8	18.6	19.5	19.0	26.0
いも類	g	61.7	51.9	56.5	39.8	69.4	39.2
砂糖及び甘味類	g	12.8	8.2	10.4	6.3	11.6	8.7
豆類	g	65.9	48.6	59.2	44.5	54.0	34.6
種実類	g	2.6	3.8	2.3	2.3	2.3	2.2
緑黄色野菜類	g	90.0	50.0	86.2	47.0	88.7	53.7
漬物類	g	1.2	2.8	3.1	7.2	2.6	6.6
その他の野菜類	g	200.9	75.4	206.3	69.2	196.2	79.1
果実類	g	83.8	81.9	65.2	75.3	88.4	118.5
果物(野菜)ジュース類	g	28.0	65.8	28.2	62.6	25.6	60.4
きのこ類	g	19.4	17.4	18.9	19.6	14.7	12.5
藻類	g	24.3	110.3	9.4	9.7	11.5	24.9
魚介類	g	52.9	31.4	62.8	43.3	73.6	56.6
肉類	g	131.3	60.0	116.3	42.3	109.6	46.0
卵類	g	51.8	32.0	47.0	30.4	45.7	30.7
乳類	g	240.9	91.4	265.2	112.6	246.0	113.0
動物性脂肪	g	2.8	4.1	3.0	3.5	2.8	2.6
植物性脂肪	g	15.9	9.1	15.9	10.4	16.0	7.4
菓子類	g	37.8	38.4	51.2	42.3	30.1	32.9
アルコール類(調味料由来)	g	4.9	6.1	4.3	3.8	4.6	5.4
お茶類	g	210.8	260.2	267.0	490.2	132.6	155.8
炭酸飲料類、乳酸菌飲料	g	22.4	48.9	22.9	49.8	37.1	103.4
調味料類	g	135.9	83.2	132.9	75.8	148.7	83.5
加工食品類	g	12.0	18.9	14.2	27.0	9.8	21.2